

Transcript

Folge 8: 24 Jieqi

DA XUE (大雪), Großer Schnee, 7. Dezember

[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 (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: Frau Ma, in welchem Abschnitt befinden wir uns jetzt im Kalender?

Nelly Ma: Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt Großer Schnee 大雪 Daxue, am 7. Dezember. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Großer Schnee ist der dritte

Jahresabschnitt des Winters. Danach folgt 冬至 Dongzhi, Wintersonnenwende, am 22. Dezember.

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

Nelly Ma: Ja das mache ich 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. Im Abschnitt Großer Schnee schneit es in Nordchina häufig. Die Bauern freuen sich über den Schnee, der Volksmund drückt diese Freude so aus:

Schläft der Weizen unter dreifacher Decke,
so werden Brotlaibe unsere Kopfkissen sein.

Jedes der 24 Jahresabschnitte hat seinen eigenen Schutzpatron oder seine Schutzpatronin. Der Schutzpatron von Daxue ist ein Teufel in Soldatenuniform. Er schwingt eine Fahne und ruft den heftigen Schneefall herbei.

Obwohl das Yin seinem Höhepunkt entgegengeht, spürt die Tierwelt bereits das wiedererwachende Yang. So beginnen zum Beispiel wild lebende Tiere wie der Tiger mit der Paarung.

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

Nelly Ma: Ja. In China legt man nämlich großen Wert auf 补 bu in der Ernährung. Unter bu verstehen wir Stärkung durch wärmende und nahrhafte Speisen, zum Beispiel Lamm, Wild oder auch Maronen, sowie wärmende Gewürze wie Chili, Knoblauch, Ingwer und getrocknete Aprikosen. Warme Hühnerbrühen, Hammeleintöpfe und der berühmte Hot-Pot sind die beliebten Speisen des Winters. Um den niedrigen Temperaturen entgegenzuwirken, nimmt man gern ein paar Kilo mehr auf der Waage hin.

Äußerlich müssen vor allem der Kopf und die Füße warmgehalten werden. Über den unbedeckten Kopf verliert der Körper viel an Wärme, das sogenannte „Nachheizen“ nimmt viel Energie in Anspruch, was kurzzeitig die Immunabwehr schwächt. Auch kalte Füße können negative Folgen haben, neben einer klassischen Erkältung vor allem Blasenschwäche oder Blasenentzündungen.

KANG Wei: Stimmt. Im Winter braucht man ein paar Pfund mehr. Was hat man als besondere Nahrungsmittel noch in dieser Zeit?

Nelly Ma: Neben anderen nahrhaften Nahrungsmitteln gibt es noch die Maronen 栗子 lizi. Maronen sind auch in China beliebte Winterfrüchte. Sie werden vor allem getrocknet angeboten. Die Verwertung ist vielseitig. Man findet sie im beliebten Schmortopf Maronenhuhn, als Zutat im Reisbrei oder als Snack auf der Straße.

An den Verkaufsständen werden Maronen in einem großen Kessel mit einer Mischung aus Kies und Malz geröstet. Durch ständiges Wenden wird der süße Kies schwarz und garantiert ein gleichmäßiges Bräunen der Maronen.

Maronen sind reich an Stärke und Eiweiß, Traubenzucker und Vitamin B₁, B₂, an Kalzium, Eisen, Phosphor, Magnesium, Bor und Zink.

Die thermische Qualität von Maronen ist warm, nach chinesischem Verständnis stärken sie Magen, Milz und Niere und unterstützen den Qi-Fluss.

Gerade im Winter spricht man von Kraftlosigkeit und „weichen Knien“, das ist ein Zeichen für Schwäche im Funktionskreis der Niere. Maronen können hier Abhilfe schaffen.

In China werden sogar Maronenschalen medizinisch genutzt, und zwar als Heilmittel für Diabetiker: 50g Maronenschalen werden in einem ½ l Wasser ausgekocht und als Sud getrunken. Das ist die Tagesdosis, die in drei Portionen eingenommen wird.

KANG Wei: Frau Ma, ein praktisches Kochrezept brauchen wir doch von Ihnen.

Nelly Ma: Dazu haben wir ein Passendes.

Gerade haben wir ja von Maronen gesprochen und jetzt haben wir ein Rezept vom Maronenhuhn 栗子鸡 liziji. Wer dieses leckere Gericht zubereiten möchte, kann es nach dem folgenden Rezept mal ausprobieren:

Dazu brauchen wir ungefähr 400g Hühnerfleisch, 200g Maronen, 2 Stangen Frühlingszwiebeln, 3 Scheiben frischen Ingwer, helle Sojasoße, Salz, Zucker, chinesisches Reiswein/Kochwein, Öl, Speisestärke und etwas Brühe.

Das Hühnerfleisch wird in Würfel geschnitten, mit Salz und 1 TL Speisestärke vermischt. Öl wird erhitzt. Das Fleisch, die in Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln und den Ingwer anbraten. Mit Sojasoße, Reiswein und Zucker würzen. Maronen und Brühe hinzufügen. 10 Minuten schmoren. Und einen guten Appetit!

KANG Wei: Toll! Mehr interessantes Wissen und nützliche Tipps findet man bestimmt noch in Ihrem Buch!

Nelly Ma: Ja, so ist es.

Die nächste Folge im Jahreskreis, die wir in der Podcast-Reihe vorstellen, ist die Kleine Kälte 小寒 Xiaohan, am 7. Januar. 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 findet man auf unserer Homepage www.konfuzius-muenchen.de. Frau Ma, herzlichen Dank auch für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

Nelly Ma: Ich danke auch und bis zum nächsten Mal!