

Transcript

Folge 11: 24 Jieqi

JING ZHE (惊蛰), Aufschrecken der Insekten, 5./6. März

[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?

Nelly Ma: Wir befinden uns gerade im Abschnitt Aufschrecken der Insekten, Jingzhe, am 5. März. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Jingzhe ist der dritte Jahresabschnitt des Frühlings. Danach folgt 春分 Chunfen, Frühlings-Tagundnachtgleiche, am 20. oder 21. März.

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

Nelly Ma: Ja, darüber sprechen wir.

Nach dem chinesischen Schöpfungsmythos hat Pan Gu die Welt geschaffen. Er trennte Himmel und Erde, sein Atem wurde zu Wind und seine Stimme zum Donner. Im Herbst und Winter verbirgt sich der Donner in der Erde. Wenn die Bauern im Frühjahr das Feld bestellen, wecken sie ihn mit ihren Ackergeräten. Dann bricht er mit dem ersten Gewitter des Jahres aus der Erde hervor.

Der Paukenschlag des ersten Donners erschreckt alle schlafenden Insekten und Reptilien, die sich in der Erde zum Winterschlaf zurückgezogen haben.

Erwachen die Insekten vor Jingzhe, dann müssen die Menschen, heißt es in einer Bauernregel, Hundefutter essen, das heißt, eine schlechte Ernte steht bevor.

Da Donner und Blitz in diesem Jahresabschnitt eine so wichtige Rolle spielen, wird an Jingzhe dem Donnergott und der Blitzgöttin geopfert. Außerdem streut man Kalk an die Hausecken und Mauerritzen, um sich gegen das Ungeziefer zu schützen, das wieder erwacht ist.

Der Schutzpatron dieses Jahresabschnittes ist der Donnergott in Gestalt eines Riesenvogels. Er hat einen Hammer, mit dem er es donnern lässt.

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

Nelly Ma: In der Natur zeigen sich die ersten Blüten, das Wetter wird wärmer. Doch birgt dieses Frühlingserwachen auch Gefahren. Jetzt droht die Grippe, eine Viruserkrankung. Ebenso blühen die typischen Kinderkrankheiten wie Masern und Windpocken auf.

Die chinesische Hausapotheke empfiehlt hier, mehrmals täglich den Mund mit Salzwasser zu spülen und die Räume mit Essig auszuräuchern.

In dieser Phase melden sich oft alte Verletzungen wie Brüche, Verstauchungen und Narben, vor allem bei den häufigen Wetterschwankungen. Es kommt an diesen Stellen zu Irritationen und Blockaden von Durchblutung und Qi-Fluss. Das Warmhalten und sanfte Massagen solcher Problemzonen helfen. Zusätzlich kann der Arzt der traditionellen chinesischen Medizin Kräuter verschreiben, die die Leitbahnen durchgängig machen.

KANG Wei: Frau Ma, die Ernährung spielt übrigens für gesundes Leben eine sehr wichtige Rolle. Würden Sie uns gern auch Tipps dafür geben?

Nelly Ma: Ja, auch durch richtige Ernährung kann man sich vor erhöhter Ansteckungsgefahr schützen. Leichte und milde Kost ist jetzt ideal. Dazu gehören Sesam, Honig, Milchprodukte, Tofu, Fisch, frisches Gemüse und Klebreis.

Um die Immunkräfte zu steigern, greifen die Chinesen nicht wie bei uns üblich, zu Vitamin-C-haltigem Obst und Gemüse, sondern zu aufbauenden Speisen, die für uns ziemlich exotisch anmuten. Beispiele sind Wachtelsuppe oder eine Brühe mit Rindermark, Yamswurzel und Raupenpilzen, oder gar eine Schlangensuppe.

Wir kommen zu einem Gemüse, das "Jicai" heißt. Das ist schlicht und einfach das Hirtentäschel.

Das klassische Frühlingsgemüse der südchinesischen Küche ist Jicai 荠菜, die chinesische Variante des Hirtentäschels.

Das Hirtentäschel ist bei uns ein Unkraut, dem nicht viel Beachtung geschenkt wird, obwohl das Kraut und seine blutstillende Wirkung schon Hildegard von Bingen bekannt waren und zwar unter der Bezeichnung Blutwurz.

Die Jicai-Pflanze gilt in China als Gemüse, es hat viel breitere und saftigere Blätter als das magere und ungenießbare Pflänzchen bei uns. Auf dem Markt kann man sowohl die Wildpflanze als auch eine angebaute Variante kaufen. Häufig sieht man auch Omas und Tanten in den Parks kniend, das begehrte Wildkraut mit Messer und Korb ernten.

Jicai hat eine vielfältige Verwendung in der Küche. Es kommt gebraten, gekocht, frittiert, in der Suppe, als Füllung für Frühlingsrollen, Wantan oder Jiaozi auf den Tisch.

Das Hirtentäschel hat die Geschmacksrichtung süß bis neutral und ist kühlend. Es wirkt blutstillend, Hitze austreibend, harntreibend und klärt die Leber und die Augen.

Falls Sie im Frühjahr mal in Südchina sind, vergessen Sie nicht, Jicai zu probieren!

KANG Wei: Toll! Mehr interessantes Wissen und nützliche Tipps für gesundheitliche Übung oder Kochrezepte findet man bestimmt noch in Ihrem Buch!

Nelly Ma: Ja das ist so. Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Qingming 清明, Hell und Klar. Ich freue mich jetzt schon, 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 auch für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

Nelly Ma: Ja, bis zum nächsten Mal!