

„Die Traditionelle Türkische Küche“
aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von Emine Soytürk

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von 1.2.2024 bis 4.11.2024 erstellt.

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Diplomarbeit eingereicht.“

4.11.2024

Emine Soydanlı

Die Traditionelle Türkische Küche aus Sicht der TCM

1	Einführung/Vorwort	5
1.1	Struktur der Diplomarbeit.....	6
2	Die Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin	7
2.1	Die Grundprinzipien der TCM-Ernährung	7
3	Die Traditionelle Türkische Küche	8
3.1	Die Kriterien der Traditionellen Türkischen Küche	9
3.2	Zusätzliche Kriterien bei der Anwendung des TCM-Wissens.....	10
4	Die gängigsten Gerichte der Traditionellen Türkischen Küche	11
4.1	Türkische Suppen.....	11
4.1.1	<i>Mercimek Çorbası</i> – Linsensuppe	12
4.1.2	<i>Yayla Çorbası</i> – Almsuppe	13
4.1.3	<i>Tavuk Çorbası</i> – Hühnersuppe	14
4.2	Türkische Hauptspeisen	15
4.2.1	<i>Döner</i>	15
4.2.2	<i>Kuru Fasulye</i> – Bohneneintopf.....	16
4.2.3	<i>Mantı</i> – Traditionelle Teigtaschen	17
4.2.4	<i>Dolma</i> – Gefüllte Weinblätter	18
4.3	Türkische Beilagen	19
4.3.1	<i>Bulgur Pilav</i> – Weizengrütze	19
4.3.2	<i>Şehriyeli Pirinç Pilav</i> – Türkischer Reis	20
4.4	Türkische Nachspeisen	21
4.4.1	<i>Kabak Tatlısı</i> – Kürbis-Dessert	21
4.4.2	<i>Baklava</i>	22
4.4.3	<i>Aşure</i> – Noah´s Süßspeise	23
4.5	Türkische Getränke	24
4.5.1	<i>Çay</i> – Türkischer Schwarztee	24
4.5.2	<i>Türk Kahvesi</i> – Türkischer Mokka.....	25
4.5.3	<i>Ayran</i> – Türkisches Joghurtgetränk	26
5	Fünf Empfehlungen der Chinesischen Ernährungslehre	27
5.1	Empfehlung 1: Kalte Thermik vermeiden!	28
5.2	Empfehlung 2: Heiße Thermik vermeiden!	29
5.3	Empfehlung 3: Pathologisch befeuchtendes vermeiden!	30

5.4	Empfehlung 4: Hülsenfrüchte wirken diuretisch!	31
5.5	Empfehlung 5: Vorsicht bei Adstringierendem!	32
6	Die Prinzipien der TCM-Basisernährung.....	33
6.1	TCM-Basisernährung – Allgemein:.....	33
6.2	TCM-Basisernährung – Suppen:	34
6.3	TCM Basisernährung – Nachspeisen:.....	35
6.4	TCM-Basisernährung – Getränke:.....	36
7	Empfehlung	37
8	Schlusswort.....	38
9	Vollständige Rezepte sind in folgenden Büchern zu finden:	39
10	Literaturverzeichnis.....	42

1 Einführung/Vorwort

Die kulinarischen Traditionen und Essgewohnheiten eines Landes sind eng mit seiner Kultur, Geschichte und den klimatischen Bedingungen verbunden.

Die Traditionelle Türkische Küche, berühmt für ihre Vielfalt und reichen Aromen, spiegelt die geografische und kulturelle Vielfalt der Region wider. Gleichzeitig werden traditionelle medizinische Systeme wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in der modernen Gesellschaft immer beliebter, da sie ein umfassendes Verständnis von Gesundheit und Ernährung bieten.

Diese Diplomarbeit untersucht die türkische Küche aus der Perspektive der TCM. Die Idee zu dieser Arbeit entstand aus meiner persönlichen Erfahrung und meinem kulturellen Hintergrund. Als Kind türkischer Einwanderer, das in Österreich aufgewachsen ist, hatte ich das Privileg, die reichen kulinarischen Traditionen der Türkei hautnah zu erleben. Gleichzeitig habe ich durch meine Ausbildung in TCM gelernt, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung unter Berücksichtigung der eigenen Disharmonien für die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden ist.

Durch die Empfehlungen der chinesischen Ernährungslehre auf die türkische Küche können wir nicht nur traditionelle Gerichte in einem neuen Licht sehen, sondern auch moderne Ernährungsempfehlungen entwickeln, die den Bedürfnissen des Einzelnen gerecht werden. Dies eröffnet neue Möglichkeiten für eine gesunde und schmackhafte Ernährungsweise, die sowohl kulturelle Traditionen als auch ganzheitliche Erkenntnisse respektiert und integriert.

„Die 5-Elemente-Ernährung kann in jeder Region, in jedem Klima und in jeder einheimischen Küche zur Anwendung kommen. Gerade in Anbetracht weit verbreiteter Ernährungsirrtümer und fragwürdiger Diäten tut es gut, mehr auf seinen Bauch zu hören und in guter Qualität das zu essen, worauf wir gerade Appetit haben.“ – „Es geht nicht darum, chinesische Gerichte zu kochen, sondern darum, die Prinzipien der Fünf-Elemente-Lehre und des Yin und Yang für die heimische Küche anzuwenden. Diese lassen sich dann beliebig auf vertraute Gerichte aus anderen Ländern, wie etwa die Mittelmeerküche, übertragen.“ (Temelie, 2021)

1.1 Struktur der Diplomarbeit

Diese Diplomarbeit untersucht die Traditionelle Türkische Küche aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Im Verlauf dieser Arbeit werden die populärsten Gerichte der türkischen Küche vorgestellt und die entsprechenden Ernährungsempfehlungen darlegt. Zudem wird auf mögliche Kontraindikationen eingegangen, um die gesundheitlichen Vorteile bestmöglich zu maximieren.

Die folgenden Speisen (ab S. 12) sind traditionelle Gerichte der türkischen Küche, die in der Türkei häufig genossen werden.

Die Fotos stammen von meiner Lieblingskochseite „Nefis Yemek Tarifleri“ (Leckere Rezepte), <https://www.nefisyemektarifleri.com/> die mir stets eine große Hilfe ist, wenn ich neue Gerichte ausprobieren möchte. Meine Familie und Gäste loben diese Kreationen immer wieder.

Für alle, die daran interessiert sind, einige Rezepte nachzukochen, habe ich auf Seite 39 genaue Verweise auf die entsprechenden Buchseiten zusammengestellt. Dort findet man Anleitungen, Zubereitungszeiten und Portionsgrößen. Darüber hinaus gibt es im Internet zahlreiche hervorragende Kochseiten und YouTube-Kanäle mit Rezepten in Türkisch und Deutsch.

Im deutschen Sprachraum sind Aynur Sahin und Saliha Özcan (bekannt als Sally von "Sallys Welt") besonders bekannt für ihre traditionellen türkischen Speisen. Beide haben YouTube-Kanäle und auch Kochbücher veröffentlicht, die eine Fülle von Rezepten bieten.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und Nachkochen!

2 Die Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert auf jahrtausendealtem Wissen über die gesundheitlichen Wirkungen von Nahrungsmitteln. Sie zielt darauf ab, das Gleichgewicht im Körper zu fördern und die Gesundheit zu unterstützen. Hier sind die wesentlichen Prinzipien und Aspekte der TCM-Ernährung:

2.1 Die Grundprinzipien der TCM-Ernährung

- Yin und Yang Balance – Yin und Yang sind die fundamentalen Energien, die in einem dynamischen Gleichgewicht im Körper vorhanden sein sollten. Die TCM-Ernährung strebt danach, dieses Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen, indem sie sowohl kühlende (Yin) als auch wärmende (Yang) Lebensmittel einbezieht.
- Fünf Elemente Theorie – Lebensmittel werden den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Jedes Element ist mit bestimmten Funktionskreisen und Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf, salzig) verbunden. Eine ausgewogene Ernährung sollte alle fünf Elemente berücksichtigen.
- Thermische Wirkung – Die TCM klassifiziert Lebensmittel nach ihrer thermischen Wirkung auf den Körper: kalt, kühl, neutral, warm und heiß. Die Auswahl der Nahrungsmittel sollte dem individuellen Zustand und den jahreszeitlichen Bedingungen angepasst werden.
- Qi und Säfte – Qi (Lebensenergie) und die Körpersäfte sind essentielle Substanzen im Körper. Eine gute Ernährung fördert die Produktion und Zirkulation von Qi und erhält die Säfte, um den Körper hydratisiert und gut genährt zu halten.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

3 Die Traditionelle Türkische Küche

Die Kochkunst in der Türkei ist neben der Küche Chinas und Frankreichs eine der raffiniertesten der Welt. Sie umfasst eine solche Bandbreite an Gerichten, dass man leicht über zwölf Monate jeden Tag eine andere Hauptmahlzeit mit mehreren Gängen zubereiten könnte.

Die Türkei umfasst mehrere Klimazonen mit sehr abwechslungsreicher Vegetation. Die Vielfalt an Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüssen und Kräutern findet sich auch auf den Tellern wieder.

Auf dem heutigen türkischen Staatsgebiet haben im Laufe der Geschichte viele große, bedeutende Kulturen gelebt, die zur türkischen Kochkultur beigetragen haben. Und das Osmanische Reich erstreckte sich jahrhundertlang über große Teile des Nahen Ostens, Nordafrikas, der Krim, des Kaukasus und des Balkans bis nach Mitteleuropa, vor die Tore Wiens.

So haben unterschiedlichste Einflüsse aus der ursprünglich nomadischen Kochtradition der Turkvölker die heutige türkische Küche entstehen lassen, die immer auch griechische, arabische, armenische, kaukasische, byzantinische, syrische, persische, indische, asiatische Küche ist. (Breddermann, 2003)

3.1 Die Kriterien der Traditionellen Türkischen Küche

In der türkischen Küche wird die Auswahl und Zugabe von Lebensmitteln nach verschiedenen Kriterien getroffen:

- **Saisonalität – Frische Zutaten:** Saisonal verfügbare Zutaten werden bevorzugt, um den besten Geschmack und höchste Nährwerte zu gewährleisten.
- **Regionalität – Lokale Produkte:** Regionale Zutaten und traditionelle Rezepte spielen eine wichtige Rolle, wobei jede Region ihre eigenen typischen Gerichte und Zubereitungsarten hat.
- **Geschmack und Aromen – Harmonische Kombination:** Die Zutaten werden so kombiniert, dass sie harmonische und ausgewogene Aromen ergeben.
- **Tradition und Kultur – Traditionelle Rezepte:** Viele Rezepte werden von Generation zu Generation weitergegeben und die traditionellen Zubereitungsmethoden und Zutaten werden beibehalten.
- **Praktikabilität – Einfachheit und Zugänglichkeit:** Die Zutaten und Zubereitungsmethoden sollen einfach und leicht zugänglich sein, um den Alltag der Menschen zu erleichtern.
- **Ökonomie – Kosten:** Die Auswahl der Lebensmittel kann auch durch ökonomische Faktoren beeinflusst werden. Preisgünstige und dennoch nährstoffreiche Zutaten werden häufig verwendet.

Diese Kriterien tragen dazu bei, dass die türkische Küche vielseitig und geschmackvoll ist und gleichzeitig die kulturellen und sozialen Aspekte berücksichtigt.

3.2 Zusätzliche Kriterien bei der Anwendung des TCM-Wissens

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden bestimmte Lebensmittel nach verschiedenen Kriterien ausgewählt und hinzugefügt, um die Gesundheit zu fördern und das Gleichgewicht im Körper zu bewahren. Hier sind die wesentlichen Kriterien:

- **Thermische Eigenschaften** – Lebensmittel werden nach ihrer energetischen Temperatur (kalt, kühl, neutral, warm, heiß) ausgewählt. Diese Eigenschaften helfen, das Yin und Yang im Körper auszugleichen. Beispielsweise können kühlende Lebensmittel bei Hitzezuständen und wärmende Lebensmittel bei Kältesymptomen eingesetzt werden.
- **Geschmack** – Die fünf Geschmacksrichtungen (süß, sauer, bitter, scharf, salzig) haben unterschiedliche Wirkungen auf den Körper. Jeder Geschmack beeinflusst bestimmte Funktionskreise. Zum Beispiel stärkt süßer Geschmack die Milz und ist säftebildend, befeuchtend und harmonisierend.
- **Organzuordnung** – Lebensmittel werden ausgewählt, um bestimmte Organe zu unterstützen. Beispielsweise unterstützen saure Lebensmittel die Leber, während süße Lebensmittel die Milz stärken.
- **Therapeutische Wirkung** – Lebensmittel werden nach ihren Eigenschaften und ihrer Fähigkeit ausgewählt. Sie regulieren das Qi (Lebensenergie) und seine Manifestationen, wenn eine Dysbalance im Körper vorliegt. Lebensmittel können befeuchtend, Säfte bildend, Yin nährend, trocknend, Qi und Yang tonisierend oder Yang senkend wirken und werden entsprechend den individuellen Gesundheitsbedürfnissen ausgewählt.
- **Saisonale Anpassung** – Die Ernährung wird an die Jahreszeiten angepasst, um den Körper im Einklang mit der Natur zu halten. Im Winter werden tendenziell mehr wärmende Lebensmittel bevorzugt, während im Sommer tendenziell mehr kühlende Lebensmittel gewählt werden, jedoch ebenfalls unter Berücksichtigung der individuellen Situation.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4 Die gängigsten Gerichte der Traditionellen Türkischen Küche

4.1 Türkische Suppen

Suppen sind ein fester Bestandteil der türkischen Küche und spielen eine unverzichtbare Rolle. Bekannte Beispiele sind:

- *Mercimek Çorbası* – Linsensuppe
- *Yayla Çorbası* - Almsuppe
- *Tarhana Çorbası* – Tarhana Suppe
- *İşkembe Çorbası* - Kuttelsuppe

Doch die Vielfalt türkischer Suppen ist enorm und reicht von Varianten mit Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchten bis hin zu solchen mit Joghurt oder einer Kombination verschiedener Zutaten.

Jede Region hat ihre eigenen Rezepte, einige Suppen werden sogar kalt serviert. Es ist üblich, in der Türkei Suppen auch zum Frühstück zu genießen, und sie werden traditionell als Vorspeise oder Zwischenmahlzeit serviert.

In vielen Dörfern gibt es lokale Suppenküchen, bekannt als "*Çorbacı*", die den ganzen Tag über eine Vielzahl von Suppen anbieten. Sie werden üblicherweise mit frischem Weißbrot serviert und Zitronenscheiben sind eine häufige Beilage zu nahezu jeder türkischen Suppe.

4.1.1 Mercimek Çorbası – Linsensuppe

Die türkische Linsensuppe ist ein einfaches Originalrezept und ein echter Klassiker der türkischen Küche.



Zutaten: Linsen, Zwiebel, Fleischbrühe, Kartoffel, Karotten, Pfeffer, Kümmel, Salz, Öl und/oder Butter, zum Binden: Mehl, Eigelb

Doping aus Öl-Paprikapulver-getrockneter Minze, Chiliflocken, Zitronensaft

TCM-Analyse der Suppe:

- TCM-Anwendung: MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel
- TCM-Kontraindikation: Blut-, Säfte- und Yin-Mängel, sämtliche Hitze, FeuchteHitze- oder SchleimHitze Situationen, aber auch bei Stagnationen aller Art

TCM-Abwandlungen/Tipps, um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung der scharf/heißes Gewürze und Zwiebel, um Blut, Säfte und Yin nicht zu verletzen und um diverse Hitze-Prozesse nicht am Laufen zu halten; stattdessen Verwendung von z.B. Chinakohl, Gemüsepaprika, Petersilie, Liebstöckl, Zitronenmelisse
- Vermeidung von Kartoffeln, Fleischbrühe, Zitrone, Mehl und Eigelb; um die Stagnationen nicht zu verstärken; stattdessen Gemüsefond; für die Konsistenz entweder weniger Wasser verwenden oder z.B. Quinoa oder Basmatireis hineinpurieren; je nach Situation auch Haferflocken möglich (keine Hitze- oder FeuchteHitze-Prozesse vorliegend).

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Man kann die verwendete Menge an Linsen durch zusätzliches Gemüse reduzieren, zum Beispiel, indem man die Hälfte der Linsen durch Karotten ersetzt. Diese passen geschmacklich und farblich und mindern die harntreibende Wirkung der Linsen, während sie den Körper bei der Säftebildung unterstützen.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.1.2 Yayla Çorbası – Almsuppe

Die türkische Almsuppe, bekannt als "Yayla Çorbası," ist eine traditionelle Joghurtsuppe, die besonders in den Bergregionen Anatoliens geschätzt wird. Sie ist nicht nur für ihren erfrischenden Geschmack bekannt, sondern auch für ihre nahrhafte und beruhigende Wirkung, die sie zu einer beliebten Wahl in der türkischen Küche macht. Die Zugabe von Minze verleiht der Suppe eine besondere Note.



Zutaten: Joghurt, Reis, Salz, Öl und/oder Butter

(Optional: getrocknete Minze, Zitronensaft; zum Binden: Mehl, Eigelb)

TCM-Analyse der Suppe:

- TCM-Anwendung: Diverse Yin-Mängel, MagenHitze, HerzHitze, trockenem/hartem Stuhl
- TCM-Kontraindikation: MilzQi-, MilzYang- oder NierenYang-Mangel, SchleimKälte, SchleimHitze, FeuchteKälte, FeuchteHitze, Stagnationen aller Art

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung von Zitrone, Mehl und Eigelb; um die Stagnationen nicht zu verstärken
- Vermeidung von Minze, um die Trockenheit nicht zu verstärken

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Um die kühlende Wirkung der Suppe zu mildern, kann Schaf- oder Ziegenjoghurt verwendet und auch die Joghurtmenge reduziert werden. Darüber hinaus eignet sich die Suppe besser für den Sommer als für den Winter, natürlich unter Berücksichtigung der individuellen Situation. Für eine dickere Konsistenz kann der Reisanteil erhöht und der Wasseranteil verringert werden.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.1.3 Tavuk Çorbasi – Hühnersuppe

Die türkische Hühnersuppe ist ein beliebtes Gericht in der türkischen Küche. Sie wird häufig als Vorspeise oder leichtes Hauptgericht serviert und ist besonders in den kalten Wintermonaten beliebt. Traditionell wird die türkische Hühnersuppe mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Dill garniert und mit Zitronensaft beträufelt, um den Geschmack zu intensivieren.



Zutaten: Huhn, Karotten, Reis, Petersilie oder Dill, Zitronensaft, Salz, Öl und/oder Butter

(Optional: Reismudeln, Kartoffeln, zum Binden: Mehl und Eigelb)

TCM-Analyse der Suppe:

- TCM-Anwendung: MilzQi-, MilzYang-, NierenYang-Mangel, LeberBlut- und LeberYin-Mangel, Rekonvaleszenz-Phase
- TCM-Kontraindikation: Hitze jeglicher Art wie z.B. LeererHitze, FeuchterHitze, SchleimHitze, Stagnationen aller Art. Bei beginnenden grippalen Infekten sollte Hühnerfleisch unbedingt gemieden werden. So verhindert man, dass pathogene Faktoren im Körper verstärkt werden oder gar in tiefere Schichten vordringen.

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung von Zitrone, Kartoffeln, Mehl, Eigelb; um die Stagnationen nicht zu verstärken
- Vermeidung von Reismudeln, um die pathologische Feuchtigkeit nicht zu verstärken

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Man könnte dieses Gericht mit Reis anstelle von Reismudeln zubereiten. Darüber hinaus könnte man den Anteil an Karotten erhöhen und aromatische Kräuter wie Basilikum, Oregano und Liebstöckelwurzel verwenden.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.2 Türkische Hauptspeisen

4.2.1 Döner

Der Name „Döner“ stammt aus dem Türkischen und bedeutet wörtlich „der Dreher“. Döner ist ein beliebtes türkisches Gericht, das aus dünn geschnittenem, gewürztem Fleisch besteht, das traditionell auf einem senkrechten Spieß gegrillt wird.

Dieses Gericht ist nicht nur in der Türkei beliebt, sondern hat sich auch in vielen anderen Ländern zu einem beliebten Streetfood entwickelt.



Zutaten: Fleisch (Rind- oder Hühnerfleisch),
Tomaten, Joghurtsauce

(Optional: Zwiebel und Pfefferoni)

TCM-Analyse der Hauptspeise:

- TCM-Anwendung: MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel; Blut-, Säfte- und Yin-Mängel
- TCM-Kontraindikation: Sämtliche Hitze, FeuchteHitze- oder SchleimHitze Situationen, entzündlichen Zustände (z.B. bei Fieber oder Infektionen)

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung der scharf/heißen Gewürze, Pfefferoni und Zwiebel, um das Yin nicht zu verletzen
- Vermeidung der rohen Tomaten und Joghurt, um das Yang nicht zu verletzen

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Um eine pathologische Befeuchtung durch das Brot zu vermeiden, kann man den Döner mit Reis genießen. Auf rohen Salat könnte man verzichten, um die Mahlzeit leichter verdaulich zu gestalten, da das Fleisch ohnehin schwer verdaulich ist.

Außerdem wäre es ratsam, diese Mahlzeit eher mittags als abends zu verzehren, damit sie nicht schwer im Magen liegt.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.2.2 Kuru Fasulye – Bohneneintopf

Kuru Fasulye ist ein traditionelles türkisches Gericht, das aus weißen Bohnen zubereitet wird. Der Name "*Kuru Fasulye*" bedeutet wörtlich "trockene Bohnen". Oft als türkisches Nationalgericht bezeichnet, wird es häufig mit Reis oder Brot serviert.



Zutaten: Weiße Bohnen, Rindfleisch, Tomatenmark, Zwiebel, Fleischbrühe, Knoblauch, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Chili, Zitronensaft, Salz, Öl und/oder Butter

TCM-Analyse der Hauptspeise:

- TCM-Anwendung: MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel, zum Vertreiben von eingedrungener Kälte
- TCM-Kontraindikation: Blut-, Säfte- und Yin-Mängel, sämtliche Hitze-, FeuchteHitze- oder SchleimHitze Situationen, aber auch bei Stagnationen aller Art

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung der scharf/heißes Gewürze, Zwiebel und Knoblauch, um Blut, Säfte und Yin nicht zu verletzen
- Vermeidung von Fleischbrühe und Zitrone; um die Stagnationen nicht zu verstärken

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Um die diuretische Wirkung des Gerichts zu verringern, kann die Menge der Bohnen reduziert werden. Zudem empfiehlt es sich, aromatische Küchengewürze wie Majoran, Basilikum, Oregano und Liebstöckelwurzel sowie Gemüsebrühe zu verwenden. Obwohl das Gericht oft mit Reis serviert wird, ist es ratsam, darauf zu verzichten, da der Reis eine drainierende Wirkung hat und somit die entwässernde Wirkung dieser Mahlzeit verstärken könnte.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.2.3 Manti – Traditionelle Teigtaschen

Manti ist ein beliebtes Gericht in der türkischen Küche und wird oft zu besonderen Anlässen oder Feiertagen serviert. Es gibt auch verschiedene regionale Variationen von *Manti*, die sich in der Füllung und der Art der Zubereitung unterscheiden können.



Zutaten: Teig (Weizenmehl), Füllung aus Fleisch und Zwiebel, Pfeffer, getrockneter Minze, Petersilie, Paprikapulver; Zitronensaft, Joghurt, Knoblauch, Tomatensauce, Salz, Öl und/oder Butter

TCM-Analyse der Hauptspeise:

- TCM-Anwendung: /
- TCM-Kontraindikation: MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel, Blut-, Säfte- und Yin-Mängel, sämtliche Hitze, FeuchteHitze- oder SchleimHitze Situationen, aber auch bei Stagnationen aller Art

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung der scharf/heißen Gewürze, Zwiebel und Knoblauch, um Blut, Säfte und Yin nicht zu verletzen
- Vermeidung von Zitrone und Tomatensauce; um die Stagnationen nicht zu verstärken

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Um die pathologische Befeuchtung zu reduzieren, kann der Teig für Manti aus Buchweizenmehl zubereitet werden. Alternativ kann auf Zwiebeln in der Fleischfüllung verzichtet werden. Zudem sollte diese Speise eher als Beilage statt als Hauptgericht serviert werden, um eine übermäßige Portionierung zu vermeiden. Es wäre auch empfehlenswert, Manti eher zur Mittagszeit statt am Abend zu essen, damit es nicht schwer im Magen liegt.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.2.4 Dolma – Gefüllte Weinblätter

Dolma ist ein Muss in der türkischen Küche. Der Begriff "*Dolma*" bedeutet "gefüllt" und beschreibt Gemüse oder Weinblätter, die mit einer würzigen Mischung aus Reis, Fleisch und Gewürzen gefüllt werden. Dolma kann warm oder kalt serviert werden und als Vorspeise, Hauptgericht oder Beilage genossen werden.



Zutaten: Gefüllte Weinblätter mit Fleisch-Reisfüllung, Tomatenmark, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken, Butter, Zitrone, Joghurt, Wasser, Salz, Öl

TCM-Analyse der Hauptspeise:

- TCM-Anwendung: MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel
- TCM-Kontraindikation: Blut-, Säfte- und Yin-Mängel, sämtliche Hitze, FeuchteHitze- oder SchleimHitze Situationen, aber auch bei Stagnationen aller Art

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung der scharf/heißes Gewürze, Zwiebel und Knoblauch, um Blut, Säfte und Yin nicht zu verletzen
- Vermeidung von Joghurt, um das Yang nicht zu schädigen
- Vermeidung von Zitrone, um die Stagnationen nicht zu verstärken

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Bei der Fleisch-Reis-Füllung können Zwiebeln und Knoblauch weggelassen und das Fleisch entsprechend der individuellen Disharmonien ausgewählt werden. Der Anteil von Getreide oder Fleisch kann je nach Bedarf angepasst werden. Um die Verdauung nicht zu beeinträchtigen, wird empfohlen, dieses Gericht warm zu genießen und auf das Joghurt zu verzichten.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.3 Türkische Beilagen

4.3.1 Bulgur Pilav – Weizengrütze

Bulgur Pilav ist ein traditionelles türkisches Gericht, das aus *Bulgur*, einer Art von vorgekochtem Weizen, zubereitet wird. Es wird ähnlich wie Reis zubereitet, indem der *Bulgur* in Wasser oder Brühe gekocht wird, bis er weich und flauschig ist. Dieses Gericht wird oft in Kombination mit Joghurt gegessen.



Zutaten: Bulgur, Paprika, Tomaten, Tomaten-/Paprikamark, Petersilie, Salz, Öl und/oder Butter

(Optional: Fleischbrühe)

TCM-Analyse der Beilage:

- TCM-Anwendung: Sämtliche Yin-Mängel, HerzHitze/-Feuer, MagenHitze
- TCM-Kontraindikation: MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel, FeuchteHitze- oder SchleimHitze Situationen, aber auch bei Stagnationen aller Art

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung von Fleischbrühe, um die Stagnationen nicht zu verstärken
- Vermeidung von Joghurt, um das Yang nicht zu schädigen

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Bei diesem Gericht könnte man Schnittlauch hinzufügen. Zudem kann die Fleischbrühe durch Gemüsebrühe ersetzt werden. Wenn gleichzeitig Stagnationen vorliegen, könnte man statt Bulgur Quinoa verwendet.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.3.2 Şehriyeli Pirinç Pilav – Türkischer Reis

Şehriyeli Pirinç Pilav ist ein traditionelles türkisches Reisgericht. Die Zubereitung von *Şehriyeli Pirinç Pilav* beginnt oft damit, den Reis zu waschen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Dann werden die Reismudeln goldbraun in Öl und/oder Butter leicht angebraten, um sein Aroma zu verbessern. Anschließend gesellt sich der Reis dazu und wird ebenfalls kurz angebraten, bevor heißes Wasser oder Brühe hinzugegeben wird.



Zutaten: Reis, Salz, Öl und /oder Butter

(Optional mit Fleischbrühe und Reismudeln)

Frage: Woher kommt die Rot/Orange-Färbung des Reises? Bei der Analyse bitte ebenfalls

berücksichtigen

TCM-Analyse der Beilage:

- TCM-Anwendung: MilzQi-, MilzYang- und NierenQi, NierenYang-Mangel, FeuchteKälte, FeuchteHitze, SchleimHitze, Durchfall
- TCM-Kontraindikation: Verstopfung und extreme Trockenheit

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung von Fleischbrühe, um die Stagnationen nicht zu verstärken
- Vermeidung von Reismudeln, um die pathologische Befeuchtung nicht zu verstärken

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Um den Reis zu yangisieren, kann er trocken angeröstet werden. Es ist zudem ratsam, die Menge an Reismudeln zu reduzieren oder ganz wegzulassen, um eine übermäßige Befeuchtung des Körpers zu vermeiden. Darüber hinaus sollte der Reis in einer körnigen Konsistenz genossen werden, anstatt ihn in einer klebrigen Form zu servieren.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.4 Türkische Nachspeisen

4.4.1 Kabak Tatlısı – Kürbis-Dessert

Kabak Tatlısı ist ein traditionelles türkisches Dessert, das aus Kürbis zubereitet wird. Es ist ein beliebtes Dessert in der türkischen Küche, besonders während der Herbst- und Wintermonate, wenn Kürbisse Saison haben. *Kabak Tatlısı* wird oft bei Familienfeiern, Festen und anderen festlichen Anlässen genossen.



Zutaten: Kürbis, Zimtstangen, Nelken, Sternanis, Zitronensaft, Orangenschale, Zucker; Joghurt oder Sahne, Tahini zum Beträufeln, Walnusskerne oder Pistazien, grob gehackt zum Garnieren

TCM-Analyse der Nachspeise:

- TCM-Anwendung: LungenYin-Mangel, Säfte- und Yin-Mängel in Kombination mit MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel
- TCM-Kontraindikation bei dunklen Kürbissorten: Sämtliche Hitze, FeuchteHitze- oder SchleimHitze Situationen, aber auch bei Stagnationen aller Art

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung von Zucker, Joghurt und Sahne, um die pathologische Befeuchtung nicht zu verstärken

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Es wäre sinnvoll, den Zuckergehalt zu reduzieren oder ganz wegzulassen, da Kürbis beim Kochen bereits von Natur aus eine angenehme Süße entfaltet, die durch Gewürze wie Sternanis oder Nelken zusätzlich unterstützt wird. Statt Sahne kann auch Joghurt verwendet werden. Außerdem empfiehlt es sich, dieses Gericht in kleineren Portionen und nur gelegentlich zu genießen.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.4.2 Baklava

Baklava ist ein köstliches Gebäck aus Blätterteig, das in vielen Ländern des Nahen Ostens, einschließlich der Türkei, beliebt ist. Es ist nicht nur für seinen köstlichen Geschmack bekannt, sondern auch für seine kunstvolle Präsentation und sein kulturelles Erbe. Es ist ein Symbol für Feierlichkeiten, besondere Anlässe und wird oft zu Festtagen wie Hochzeiten, religiösen Feiertagen und anderen festlichen Anlässen serviert.



Zutaten: Blätterteig, Nüsse (Walnüsse, Pistazien oder Mandeln), Zucker, Butter, Zitronensaft

TCM-Analyse der Nachspeise:

- TCM-Anwendung: Säfte- und Yin-Mängel, Trockenheit der Lunge
- TCM-Kontraindikation: MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel, Blut-Mangel, sämtliche Hitze, FeuchteHitze und FeuchteKälte, Schleim-Situationen, aber auch bei Stagnationen aller Art

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung der Zitrone, um die Stagnationen nicht zu vermehren
- Vermeidung der Mandelhaut bei Trockenheit der Lunge, da sie Bitterstoffe enthalten

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Falls man diese Süßspeise selbst zubereitet, könnte man den Zuckergehalt reduzieren und auf Zitrone verzichten, da aus Sicht der TCM die Kombination befeuchtend und adstringierend nicht von Vorteil ist. Daher sollte man auch auf keinen Fall adstringierende Getränke wie Orangensaft dazu konsumieren. Es ist empfehlenswert, diese Süßspeise nur selten und in kleinen Portionen zu genießen. Regelmäßiger Verzehr sollte vermieden werden.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.4.3 Aşure – Noah's Süßspeise

Aşure, auch bekannt als Noah's Süßspeise, ist ein traditionelles türkisches Dessert, das oft während des islamischen Monats *Muharram* zubereitet und gegessen wird, insbesondere am Aşure-Tag, dem 10. Tag dieses Monats. Es ist ein symbolträchtiges Gericht, das auf die Geschichte von Noah und der Arche zurückgeht.



Zutaten: Weizen, Kichererbsen, Bohnen, Reis, getr. Aprikosen, getr. Feigen, Rosinen, Granatapfel, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Pinienkerne, Zimtstange, gemahlener Zimt, Zucker, Kokosraspeln

TCM-Analyse der Nachspeise:

- TCM-Anwendung: Wenn die Kichererbsen und Bohnen weggelassen werden, nährt das Gericht sehr gut das Yin von Lunge und Niere und wirkt Blut bildend. Die Verwendung von Kichererbsen und Bohnen verringert die stark Yin-nährende Wirkung
- TCM-Kontraindikation: MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel, FeuchteHitze und FeuchteKälte, Schleim-Situationen, aber auch bei Stagnationen aller Art

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung der Kichererbsen und Bohnen, um das Yin nicht zu verletzen
- Vermeidung der getrockneten Früchte, um die pathologische Befeuchtung zu reduzieren

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Man könnte den Zuckergehalt reduzieren oder ganz weglassen, da die getrockneten Früchte bereits sehr süß sind und der Zimt zusätzlich eine natürliche Süße verleiht. Darüber hinaus wäre es sinnvoll, die Anzahl der Zutaten zu verringern, da eine Vielzahl unterschiedlicher Lebensmittel die Verdauung erschweren und den Magen überlasten kann. Zudem wäre es ratsam, den Anteil des Reises zu erhöhen, um das Gericht ausgewogener zu gestalten.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.5 Türkische Getränke

4.5.1 Çay – Türkischer Schwarztee

Çay ist unbestreitbar das Herzstück der türkischen Teekultur und ein wesentlicher Bestandteil ihrer Gastfreundschaft. Das Anbieten und Genießen von Tee zu jeder Tageszeit, ob zum Frühstück, zwischendurch oder abends, ist eine tief verwurzelte Tradition in der Türkei. Der hohe Teekonsum in der Türkei spiegelt sich auch in den Zahlen wider, die das Land weltweit an die Spitze setzen.



Zutaten: Schwarztee

(Optional mit Zitrone und/oder Zucker)

TCM-Analyse des Getränks:

- TCM-Anwendung: Bei Durchfall durch FeuchteHitze, Verdauungsblockaden aufgrund von Schleimblockaden
- TCM-Kontraindikation: MilzQi-, MilzYang- oder NierenYang-Mangel, also bei Kälte und Schwäche der Mitte, Schlafstörungen, Blut-, Säfte- und Yin-Mängel

TCM-Abwandlungen/Tipps, um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung von Zitrone, um die Stagnationen nicht zu verstärken

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Der regelmäßige und übermäßige Konsum von Schwarztee sollte vermieden werden, da seine diuretische Wirkung den Körper austrocknen kann. Stattdessen empfiehlt es sich, auf sanfte Kräutertees umzusteigen, die sich hervorragend für den täglichen Genuss eignen. Eine solche Mischung aus Rosenblüten, Melisse und Passionsblume hat eine Yin-nährende und entspannende Wirkung, die hilft, den Alltagsstress leichter zu bewältigen.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.5.2 Türk Kahvesi – Türkischer Mokka

Türk Kahvesi hat einen besonderen Platz in der türkischen Küche und eine lange Tradition. Gästen bietet man ihn immer an! Es gibt dazu auch ein Sprichwort "*Bir fincan kahvenin 40 yıl hatırı vardır*" bedeutet wörtlich übersetzt "Eine Tasse Kaffee bleibt 40 Jahre in Erinnerung." Dieses Sprichwort hebt die Bedeutung von Gastfreundschaft, Freundschaft und Dankbarkeit hervor.



Zutaten: Fein gemahlener Kaffee

(Optional mit Zucker)

TCM-Analyse des Getränks:

- TCM-Anwendung: Therapeutisch bei akuten Kopfschmerzen im Augen,- Stirn- oder Schläfenbereich, Müdigkeit, Nahrungsstagnation
- TCM-Kontraindikation: MilzQi-, MilzYang- oder NierenYang-, NierenQi-Mangel, Hitze-Symptomatiken, Blut-, Säfte- und Yin-Mängeln, Inkontinenz, Schlaflosigkeit

TCM-Abwandlungen/Tipps, um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung von Zucker, um die pathologische Befeuchtung nicht zu verstärken

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Regelmäßiger und übermäßiger Kaffeeconsum sollte vermieden werden, da seine harntreibende Wirkung den Körper austrocknen kann. Obwohl Kaffee oft das Gefühl von gesteigerter Energie vermittelt, ist dies leider nur eine trügerische Illusion.

Um der kühlenden Wirkung des Kaffees entgegenzuwirken, wird häufig Kardamom oder Zimt hinzugefügt (wobei Kardamom die trocknende Wirkung des Kaffees noch verstärkt.) Grundsätzlich ist gekochter Kaffee dem Filterkaffee vorzuziehen, da er weniger anregend wirkt und kein Herzklopfen verursacht, dabei jedoch dennoch die Verdauung fördert und die durch die Röstung entstandenen Rösttoxine neutralisiert.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

4.5.3 Ayran – Türkisches Joghurtgetränk

Ayran ist ein traditionelles Getränk aus der türkischen Küche, das aus Joghurt, Wasser und Salz hergestellt wird. Es ist ein erfrischendes und leicht säuerliches Getränk, das besonders in heißen Klimazonen beliebt ist, um den Durst zu löschen und den Körper zu kühlen. Manchmal wird Ayran mit Zitronenmelisse, Minze, Dill, Zitronensaft oder Gurkenwasser aromatisiert. Oft wird dieses Getränk mit Eiswürfeln serviert.



Zutaten: Joghurt, Salz, Dill, Zitronensaft, Gurkenwasser

TCM-Analyse des Getränks:

- TCM-Anwendung: Ohne Salz bei Yin-Mängel aller Art, MagenHitze, therapeutisch bei Sodbrennen
- TCM-Kontraindikation: MilzQi-, MilzYang- oder NierenYang-Mangel, also bei Schwäche und Kälte der Mitte, SchleimKälte, SchleimHitze, FeuchteKälte, FeuchteHitze, Stagnationen aller Art, Durchfallsneigung

TCM-Abwandlungen/Tipps um die ungünstigen Wirkungen zu minimieren:

- Vermeidung von Zitrone, um die Stagnationen nicht zu verstärken
- Vermeidung von übermäßigem Salz, um die Trockenheit nicht zu verstärken
- Vermeidung von Gurkenwasser, um das Yang nicht zu verletzen

TCM-Adaptierungsmöglichkeit:

Um den kühlenden Effekt zu mildern, kann Joghurt von Schaf oder Ziege verwendet werden. Alternativ sollte das Getränk ohne Eiswürfel serviert werden, um eine übermäßige Abkühlung des Körpers zu vermeiden. Es empfiehlt sich, Ayran eher im Sommer als im Winter zu genießen, wobei die individuelle Situation stets berücksichtigt werden sollte. Außerdem ist es ratsam, Ayran nicht vor oder während der Mahlzeiten zu trinken, um das Verdauungsfeuer und die Magensäfte nicht zu beeinträchtigen.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

5 Fünf Empfehlungen der Chinesischen Ernährungslehre

In der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre gibt es mehrere Empfehlungen, die bei der Nahrungsaufnahme berücksichtigt werden sollten, um die energetische Wirkung von Lebensmitteln zu nutzen und Disharmonien im Körper zu reduzieren oder zu behandeln. Hier werden fünf dieser Empfehlungen erklärt.

Die Reihenfolge der Empfehlungen spielt keine Rolle in Bezug auf ihre Wichtigkeit, da jeder Mensch sehr individuell ist und seine Ernährung unter Berücksichtigung seiner eigenen Disharmonien angepasst werden sollte.

Es ist wichtig zu beachten, dass ein Lebensmittel mehrere Eigenschaften haben kann. In diesem Zusammenhang beziehe ich mich nur auf die jeweilige Empfehlung, um ein grundlegendes Verständnis für die chinesische Ernährungslehre zu vermitteln. Dies ist jedoch keinesfalls ausreichend, um selbst zu entscheiden, welche Lebensmittel in welchem Zustand benötigt werden, da ein Lebensmittel mehrere Eigenschaften haben kann.

Je nach Vorhandensein von Hitze- oder Kälte-Symptomen sowie je nach der benötigten Wirkung, ob adstringierend oder diuretisch, kann man beim Kochen türkischer Speisen die optimalen Lebensmittel hinzufügen oder weglassen.

In der Basisernährung der chinesischen Ernährungslehre sollten die Extreme für die tägliche Ernährung vermieden werden, also sowohl sehr warme bis heiße als auch sehr kühle bis kalte Lebensmittel. Darüber hinaus sollten die adstringierende und diuretische Wirkung nur unter speziellen Voraussetzungen kurzfristig genutzt werden, also therapeutisch.

Ein weiterer Aspekt, der vermieden werden sollte, ist das pathologisch befeuchtende, da es sich hier um eine unerwünschte Wirkung im Körper handelt, die das MilzQi, das MilzYang und NierenYang unnötig schwächt. Aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre gibt es keine guten oder schlechten Lebensmittel, sondern passende und unpassende Lebensmittel für die jeweilige Situation.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

5.1 Empfehlung 1: Kalte Thermik vermeiden!

In der Basisernährung der chinesischen Ernährungslehre sollte der regelmäßige Verzehr von thermisch sehr kühlen und kalten Lebensmitteln vermieden werden, da sie das Yang schädigen können. Daher sollte man Getränke wie *Ayran* oder die Almsuppe nicht regelmäßig und vor allem nicht in der kalten Jahreszeit konsumieren. Ein Mangel an Yang kann zu körperlicher Trägheit führen und bestehende Kältesymptome, wie z.B. Schwäche und Kälte der Mitte, Durchfallsneigung oder pathologische Feuchtigkeit verstärken.

Aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre sind folgende Lebensmittel thermisch sehr kühl bis kalt, auch wenn sie warm gegessen werden sollten:

- Obst & Gemüse: Gurke, Tomate, Mango, Zitrone, Südfrüchte, Melone
- Fleisch: Algen, Kaviar, Krabbe, Krebs, Muscheln
- Sonstiges: Weizen, Milchprodukte, Mineralwasser

Sehr kühle bis kalte Thermik verlangsamt physiologische Prozesse und führt zu einer Verdichtung, Festigung und Ansammlung von Qi und seinen Manifestationen.

Zur Veranschaulichung: Im Winter erstarren manche Tiere wie z.B. Schlangen vor Kälte und können sich kaum bewegen. Ähnlich ergeht es uns Menschen, wenn wir regelmäßig äußerer Kälte durch das Wetter oder durch sportliche Aktivitäten sowie innerer Kälte durch den Verzehr von Lebensmitteln mit sehr kühler oder kalter Thermik ausgesetzt sind. Dies führt dazu, dass wir körperlich träge und antriebslos werden.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

5.2 Empfehlung 2: Heiße Thermik vermeiden!

In der Grundnahrung der chinesischen Ernährungslehre sollte auch der regelmäßige Verzehr von thermisch sehr warmen und heißen Lebensmittel vermieden werden. Diese können das Yin schädigen, aber auch unsere kostbaren Körpersäfte und unser Blut verbrauchen. Dadurch trocknet unser Körper aus und wir können unruhig werden. Bestehende Disharmonien können sich dadurch noch verschlimmern. Man sollte auch bedenken, dass unsere Körpertemperatur bereits bei 37 Grad liegt und täglicher Stress ebenfalls ungünstige Auswirkungen auf unser energetisches Gleichgewicht haben kann.

In der türkischen Küche werden häufig Lebensmittel wie Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Chili verwendet, die fast zu jeder Mahlzeit gehören, ohne dabei auf individuelle Disharmonien Rücksicht zu nehmen. Da diese Zutaten thermisch sehr warm bis heiß sind, wäre es ratsam, ihren Gebrauch zu reduzieren oder zu vermeiden, um eventuelle gesundheitliche Probleme zu verhindern.

Laut dieser Theorie werden thermisch sehr warme bis heiße Lebensmittel nur unter speziellen Umständen und meistens therapeutisch sowie kurzfristig verwendet. Zum Beispiel können sie bei einer Erkältung hilfreich sein, indem sie durch Schwitzen die pathogenen Faktoren aus dem Körper vertreiben. Ebenso werden sie in akuten Fällen eingesetzt, um den Körper schnell aufzuwärmen.

Thermisch sehr warme bis heiße Lebensmittel:

- Fleisch: Lamm, Schaf, Ziege
- Obst & Gemüse: Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, dunkler Kürbis, Fenchel
- Sonstiges: Chili, Pfeffer, Haferflocken

Ein Beispiel zur Veranschaulichung: Stellen Sie sich vor, es hat geregnet und auf dem Boden bildet sich eine Pfütze. Wenn dann die Sonne scheint, verdunstet das Wasser und die Pfütze trocknet aus. Genau dieser Prozess findet auch in unserem Körper statt, wenn wir regelmäßig, in großen Mengen und vor allem in warmen Jahreszeiten thermisch sehr warme bis heiße Nahrungsmittel konsumieren. (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

5.3 Empfehlung 3: Pathologisch befeuchtendes vermeiden!

In der türkischen Küche gibt es eine Vielzahl von Teigwaren mit Weizenprodukten wie z.B. *Manti*, *Pide* (türkisches Fladenbrot) und verschiedene Süßspeisen. Diese gelten in der chinesischen Ernährungslehre als pathologisch befeuchtend. Natürlich braucht der Körper ausreichende Yin-Substanz, um die Körpersäfte und das Blut aufzubauen, allerdings sollten diese nicht pathologisch sein, sondern physiologisch.

Ein Übermaß an pathologischem Yin macht uns träge und antriebslos. Körperlich neigen wir zu Gewichtszunahme, während wir seelisch anfälliger für depressive Verstimmungen werden.

Um die Yin-Substanz physiologisch aufzubauen gibt es laut der TCM eine Reihe von Lebensmitteln:

- Blutbildner: Mangold, Spinat, Brokkoli, rote Rüben als Salat
- Säftebildner: Tomaten vom Ofen ab und zu dazu nehmen, nicht als Suppe, helle Kürbissorten, Avocado
- Auch das Wurzelgemüse und die Feuchtigkeitstransformierer eignen sich dazu sehr gut: Karotte, Petersilwurzel, gelbe Rüben, Champignons, Schwammerln, Pilze, Melanzani, Zucchini

Deshalb ist es ratsam, die oben angeführten Lebensmittel regelmäßig in die tägliche Ernährung einzubauen, beispielsweise durch Suppen, Eintöpfe und Ragouts.

In der chinesischen Ernährungslehre ist es wichtig, dass die Speisen einerseits subjektiv saftig und musig sind, aber auch energetisch diese Wirkung haben.

Bei türkischer Linsensuppe, Bohneneintopf oder türkischem Kaffee hat man oft den Eindruck, dem Körper etwas Saftiges zuzuführen. Allerdings ist in dieser Theorie bekannt, dass die energetische Wirkung dieser Speisen diuretisch ist und dem Körper daher "Wasser" entzieht. Dadurch kann es leider zu Austrocknung kommen.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

5.4 Empfehlung 4: Hülsenfrüchte wirken diuretisch!

In der chinesischen Ernährungslehre ist bekannt, dass die Hülsenfrüchte eine diuretische Wirkung haben. Diese verstärkte Harnausscheidung kann austrocknend wirken. Daher sollten sie laut der Basisernährung bei Blut-, Säfte- und Yin-Mängeln nicht in großen Mengen oder zu häufig konsumiert werden.

Zu den Hülsenfrüchten zählen Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Fisolen. Auch Kaffee, schwarzer Tee, Spargel, Stangensellerie und Mais haben eine diuretische Wirkung.

Hülsenfrüchte sind aufgrund ihres hohen Proteingehalts besonders bei vegan lebenden Personen sehr beliebt. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass diese Nahrungsmittel eine diuretische Wirkung haben und daher zu einem Mangel an Blut, Säfte und Yin führen können.

In der chinesischen Ernährungslehre werden Hülsenfrüchte zur Behandlung von Ödemen empfohlen. Sie helfen dabei, überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper auszuleiten, insbesondere wenn diese locker gebunden ist. Die diuretische Wirkung variiert je nach Art der Hülsenfrucht, wobei einige eine stärkere Wirkung zeigen als andere. Aufgrund ihres hohen Stärkegehalts tragen sie auch zur Bindung von Flüssigkeiten bei.

Es wird empfohlen, Hülsenfrüchte als gelegentliche Ergänzung in der Ernährung zu verwenden und nicht regelmäßig. Menschen mit einem sehr trockenen Magen können bereits bei einmaligem Verzehr die austrocknende Wirkung spüren. Es ist daher ratsam, Hülsenfrüchte mit Vorsicht zu genießen, um eine Verschlimmerung vorhandener Säfte-, Blut oder Yin-Mängel zu vermeiden.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

5.5 Empfehlung 5: Vorsicht bei Adstringierendem!

Die Nahrungsmittel des Holz-Elements weisen grundsätzlich eine adstringierende, also "nach innen ziehende" Wirkung auf, wobei diese je nach Art variieren kann. Daher sind sie bei speziellen Zuständen wie beginnenden Krankheiten, Infektionen und Stagnationen nicht nur unangebracht, sondern sogar kontraproduktiv, da sie die unerwünschten pathogenen Faktoren tiefer in den Körper ziehen können. Auch pathologische Feuchtigkeit wie Ödeme, Schleim und Stagnation können durch sie verursacht oder verstärkt und im Körper behalten werden.

Es ist von grundlegender Bedeutung, keine pathogenen Faktoren im Körper zu unterstützen oder länger zu bewahren; im Gegenteil, sie sollten so rasch wie möglich ausgeschieden werden. Daher sollte der Einsatz von türkischer Hühnersuppe oder der beliebten Zitrone im türkischen Schwarztee oder in türkischen Suppen wohlüberlegt sein.

Laut der TCM sind folgende Lebensmittel adstringierend:

- Fleisch: Alle Geflügelprodukte und Eier davon, wie z.B. Huhn, Gans, Ente und ganz besonders die langgekochte Fleischsuppe
- Obst & Gemüse: Alle Beeren, Tomate und Zitrone

Die adstringierende Wirkung bestimmter Lebensmittel kann gezielt eingesetzt werden, vorausgesetzt, man kennt den richtigen Zeitpunkt und die geeignete Form. Bei Infektionen, ~~Husten~~, Verschleimung und Stagnationen sollten diese Lebensmittel jedoch vermieden werden, da sie diese pathologischen Zustände im Körper nicht weiter festhalten sollen. In solchen Situationen ist es daher nicht ratsam, Zitronenwasser oder Zitronentee zu konsumieren.

Andererseits kann Zitronenwasser im Sommer nützlich sein, insbesondere wenn man stark schwitzt und diesem entgegenwirken möchte, da die adstringierende Wirkung der Zitrone hilft, den Körperschweiß zu reduzieren. Es kommt also stets auf die individuelle Situation an, welche Wirkung eines bestimmten Lebensmittels erwünscht ist.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

6 Die Prinzipien der TCM-Basisernährung

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sollten Speisen bestimmte Kriterien erfüllen, um das energetische Gleichgewicht im Körper zu unterstützen und die Gesundheit zu fördern. Hier sind einige grundlegende Prinzipien, die beachtet werden sollten:

6.1 TCM-Basisernährung – Allgemein:

- **Gekochte Mahlzeiten:** In der TCM wird empfohlen, hauptsächlich gekochte Lebensmittel zu verwenden. Rohkost, wie zum Beispiel Salate, sollte nicht zu häufig gegessen werden.
- **Portionen:** Es wird empfohlen, den Großteil des Tellers mit gekochtem Gemüse zu füllen, während der verbleibende Platz für eine kleine Menge Fleisch und Getreide reserviert wird.
- **Häufigkeit:** In der TCM werden je nach Konstitution 2-3 Mahlzeiten pro Tag empfohlen.
- **Essensintervalle:** Zwischen den Mahlzeiten sollten 5-6 Stunden liegen, damit der Magen ausreichend Zeit für die Verdauung hat.
- **Sättigend aber nicht belastend:** Speisen sollten ausreichend sättigend sein, ohne den Magen zu überlasten. Leichte, bekömmliche Speisen fördern die Verdauung und verhindern ein Gefühl der Schwere nach dem Essen.
- **Organuhr beachten:** Das Frühstück bzw. die erste Mahlzeit sollte zwischen 7 bis 11 Uhr gegessen werden, da es die Hochzeit des Magens und der Milz ist; das Abendessen sollte spätestens um 18 Uhr gegessen werden, keine großen/üppigen Mengen mehr essen, da die Minuszeit von Magen und Milz zwischen 19 und 23 Uhr ist.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

6.2 TCM-Basisernährung – Suppen:

- **Täglicher Verzehr:** Es wird empfohlen, mindestens einmal am Tag eine Suppe zu genießen, je öfter desto besser.
- **Frühstücksoption:** Suppen eignen sich auch hervorragend als Frühstücksmahlzeit. Das ist besonders in der „Magen/Milz-Hochzeit“ zwischen 7-11 Uhr vorteilhaft.
- **Vor den Hauptspeisen:** Suppen vor den Hauptmahlzeiten verzehren, um das Verdauungsfeuer anzuregen und den Appetit zu zügeln.
- **Leichte Abendmahlzeiten:** Vor allem abends auf Suppen statt schwerer Mahlzeiten setzen.
- **Ganzjährig genießen:** Auch in der warmen Jahreszeit sind Suppen wichtig, um das Yang im Körper zu stärken.
- **Verdauungsfördernd:** Suppen sind leicht verdaulich und belasten den Magen nicht. Sie unterstützen die Verdauung, was besonders wichtig ist, um die Nahrung effizient zu verwerten und die Qi-Energie zu stärken.
- **Yin-Mangel ausgleichen:** Bei Yin-Mangel sind Suppen mit ihrer Konsistenz ideal, um den Körper zu nähren.
- **Stärkung des Immunsystems:** Suppen, insbesondere solche, die Kräuter und Wurzeln enthalten, können das Immunsystem stärken und den Körper widerstandsfähiger gegen Krankheiten machen.
- **Balancierung des Qi:** Suppen tragen dazu bei, das energetische Gleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten. Sie können Qi-Stagnationen lösen und die Energie gleichmäßig im Körper verteilen.
- **Gesundheitliche Vorteile:** Chinesische Frauen haben oft keine Menstruations- oder Wechselbeschwerden, was auf ihre warme und saftige Ernährung zurückgeführt wird.
- **Therapeutische Anwendung:** Bestimmte Suppen werden in der TCM therapeutisch eingesetzt, um spezifische Gesundheitsprobleme zu behandeln, wie zum Beispiel Durchfall, Schwäche oder Blutmangel.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

6.3 TCM Basisernährung – Nachspeisen:

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden westliche, süße Nachspeisen oft als problematisch angesehen, da sie das Verdauungsfeuer schwächen und zu einer Ansammlung von Feuchtigkeit im Körper führen können.

- **Süßer Geschmack und MilzQi-Mangel:** In der TCM wird der süße Geschmack dem Element Erde zugeordnet. Ein Verlangen nach Süßem deutet oft auf einen MilzQi-Mangel hin, was auf ein Ungleichgewicht im Körper hinweist.
- **Keine übermäßige Aufnahme:** Eine regelmäßige Aufnahme von süßen Speisen kann zu einer Ansammlung von pathogener Feuchtigkeit oder sogar Schleim im Körper führen, was verschiedene Gesundheitsprobleme auf körperlicher oder psychischer Ebene verursachen kann.
- **Verdauungsprozess nicht unterbrechen:** Es ist ratsam, die Nachspeise direkt nach der Mahlzeit zu genießen und nicht später, damit der Verdauungsprozess nicht unterbrochen wird.
- **Therapeutische Benützung bei Verkühlung:** Bei Verkühlung mit festsitzendem Schleim wird die Anwendung von Rettich mit Zucker oder Honig empfohlen. Diese Kombination hilft, das Qi zu bewegen und den Schleim zu verflüssigen.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

6.4 TCM-Basisernährung – Getränke:

- **Temperatur – Warme Getränke:** In der TCM werden warme oder zumindest körperwarme Getränke bevorzugt. Kalte Getränke können das Verdauungsfeuer (das sogenannte "Yang" des Körpers) schwächen und zu Stagnation führen. Warme Getränke unterstützen die Verdauung und fördern die Durchblutung.
- **Saisonale Anpassungen:** Grundsätzlich: Im Winter sind wärmende Getränke empfehlenswert, um das Yang zu stärken und Kälte zu vertreiben. Im Sommer sind kühlende Getränke nützlich, um das Yin zu stärken und Hitze zu reduzieren. Natürlich unter Berücksichtigung der individuellen Situation.
- **Reduzierung der Trinkmenge am Nachmittag:** Am Nachmittag und Abend ist es prinzipiell ratsam, die Trinkmenge zu reduzieren, um dem NierenYang die Möglichkeit zur vollständigen Regeneration zu geben.
- **Verdauungssäfte nicht verdünnen:** Große Trinkmengen während der Mahlzeiten sollten vermieden werden, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen und die Verdauung nicht zu beeinträchtigen.
- **Vermeidung von überschüssiger Feuchtigkeit:** Getränke, die Feuchtigkeit und Schleim im Körper erzeugen können, wie Milchshakes oder sehr süße Getränke, sollten vermieden werden, da sie das MilzQi und MilzYang belasten und das Qi blockieren können.
- **Vermeidung von diuretischen und trocknenden Getränken:** Getränke sollten grundsätzlich dem Körper im Yin-Aufbau unterstützen und daher weder harntreibend noch austrocknend wirken. Diuretische Getränke wie Kaffee sowie trocknende Teesorten wie Salbei-, Brennnessel- und Pfefferminztee sollten für den täglichen Gebrauch vermieden werden. Sie werden gezielt zum Ausgleich von Disharmonien eingesetzt.
- **Therapeutische Anwendung – Medizinische Tees:** In der TCM werden häufig medizinische Tees verwendet, die aus spezifischen Kräutermischungen bestehen und auf die individuellen Bedürfnisse und Beschwerden bzw. Disharmonien abgestimmt sind.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021/Modul 2+3)

7 Empfehlung

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat ein herausragendes System, das mich während meiner Ausbildung oft innehalten ließ, um Gott für diese Möglichkeit zu danken. Es fühlte sich an, als hätte ich endlich den richtigen Schlüssel zum passenden Schloss gefunden.

Zuvor hatte ich zwei Online-Ausbildungen in der Türkei über das 4-Elemente-System abgeschlossen und besaß seit Jahren die Zertifikate, um in diesem Bereich tätig zu sein. Doch fehlte mir stets das gewisse Etwas, weshalb ich mich nicht traute, diese Kenntnisse in die Praxis umzusetzen.

Mit dem 5-Elemente-System der TCM fühle ich mich mittlerweile sicher und kompetent. Ich könnte stundenlang darüber sprechen und führe meine Beratungsgespräche mit großer Leidenschaft. Oft erhalte ich das Feedback, dass meine Überzeugung und Begeisterung deutlich spürbar sind.

Ich möchte allen, die diese Diplomarbeit lesen und sich für die Traditionelle Chinesische Medizin interessieren, eine Empfehlung geben:

Das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist äußerst tiefgehend. Man könnte durch das Lesen einiger Bücher oder das Anschauen von YouTube-Videos leicht den Eindruck gewinnen, dass man es vollständig versteht. Doch dieser Eindruck täuscht.

Ich empfehle jedem, sich intensiv mit der TCM auseinanderzusetzen, jedoch niemals Selbstdiagnosen zu stellen – weder für sich selbst noch für andere. Das Risiko, Fehler zu machen und bestehende Disharmonien unwissentlich zu verschlimmern, ist groß.

Auch wir Ernährungsberater lassen uns von KollegInnen analysieren, anstatt uns selbst zu evaluieren. Ärzte behandeln sich normalerweise auch nicht selbst. Aus diesem Grund ist es ratsam, eine umfassende Analyse durchzuführen, um sicherzustellen, dass alle relevanten Aspekte wie Disharmonien, Wirkungen und Thermiken berücksichtigt werden. Bevor man im Dunkeln tappt, ist es klüger, sich einer gründlichen Beratung zu unterziehen.

8 Schlusswort

Abschließend hoffe ich, dass diese Diplomarbeit nicht nur dazu beiträgt, das Verständnis für die türkische Küche zu vertiefen, sondern auch zeigt, wie die Empfehlungen der chinesischen Ernährungslehre genutzt werden können, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.

Sie soll als Inspiration dienen, die Weisheiten der Vergangenheit mit den Bedürfnissen der Gegenwart zu verbinden und so einen Weg zu einer gesünderen Zukunft zu ebnen.

Ich möchte meinen Eltern danken, die mir die Liebe zur türkischen Küche vermittelt haben und meiner Mentorin Frau Siglinde Katharina Meissner (Gründerin TCM-Team), die mich in die Geheimnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin eingeführt hat. Ohne ihre Unterstützung und ihr Wissen wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen.

Besonderer Dank gilt auch meiner Familie und meinen Freunden, die mich während des gesamten Schreibprozesses unterstützt und ermutigt haben. Eure Geduld und euer Verständnis haben mir geholfen, diese Arbeit zu vollenden.

Emine Soytürk, 4.11.2024

9 Vollständige Rezepte sind in folgenden Büchern zu finden:

Türkische Suppen

Mercimek Çorbası – Linsensuppe:

- Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0
- Sahin, A. (2021). (1. Auflage). Türkiye - Türkisch Kochen. EMF. ISBN: 978-3-7459-0619-6
- Yilmaz, Y. (2017). (2. Auflage). Ein Tag in Istanbul. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0
- Tançgil, Or. & Or. (2015). (1. Auflage). Türkei vegetarisch. Brandstätter. ISBN: 978-3-85033-915-5
- Dusy, T. (2021). (1. Auflage) Türkisch. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. ISBN: 978-3-8338-7812-1

Yayla Çorbası – Almsuppe:

- Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0
- Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). Türkei, das Kochbuch. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6
- Dusy, T. (2021). (1. Auflage) Türkisch. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. ISBN: 978-3-8338-7812-1

Tavuk Çorbası – Hühnersuppe:

- Yilmaz, Y. (2017). (2. Auflage). Ein Tag in Istanbul. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0
- Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0

Türkische Hauptspeisen

Döner:

- Yilmaz, Y. (2017). (2. Auflage). Ein Tag in Istanbul. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0
- Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). Türkei, das Kochbuch. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

Kuru Fasulye – Bohneneintopf:

- Yilmaz, Y. (2017). (2. Auflage). Ein Tag in Istanbul. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0
- Sahin, A. (2021). (1. Auflage). Türkiye - Türkisch Kochen. EMF. ISBN: 978-3-7459-0619-6
- Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0

Mantı – Traditionelle Teigtaschen:

- Yilmaz, Y. (2017). (2. Auflage). Ein Tag in Istanbul. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0
- Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0

Dolma – Gefüllte Weinblätter:

Sahin, S. (2020). (1. Auflage). *Sila's Orientküche*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. ISBN: 978-3-8338-7584-7

Yilmaz, Y. (2017). (2. Auflage). *Ein Tag in Istanbul*. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0

Sahin, A. (2021). (1. Auflage). *Türkiye - Türkisch Kochen*. EMF. ISBN: 978-3-7459-0619-6

Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). *Türkisch kochen mit N.Y. Christian*. ISBN: 978-3-95961-601-0

Türkische Beilagen

Bulgur Pilav – Weizengrütze:

Tançgil, Or. & Or. (2015). (1. Auflage). *Türkei vegetarisch*. Brandstätter. ISBN: 978-3-85033-915-5

Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). *Türkei, das Kochbuch*. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

Dusy, T. (2021). (1. Auflage) *Türkisch*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. ISBN: 978-3-8338-7812-1

Şehriyeli Piring Pilav – Türkischer Reis:

Tançgil, Or. & Or. (2015). (1. Auflage). *Türkei vegetarisch*. Brandstätter. ISBN: 978-3-85033-915-5

Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). *Türkei, das Kochbuch*. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

Dusy, T. (2021). (1. Auflage) *Türkisch*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. ISBN: 978-3-8338-7812-1

Türkische Nachspeisen

Baklava:

Tançgil, Or. & Or. (2015). (1. Auflage). *Türkei vegetarisch*. Brandstätter. ISBN: 978-3-85033-915-5

Sahin, A. (2021). (1. Auflage). *Türkiye - Türkisch Kochen*. EMF. ISBN: 978-3-7459-0619-6

Yilmaz, Y. (2017). (2. Auflage). *Ein Tag in Istanbul*. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0

Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). *Türkisch kochen mit N.Y. Christian*. ISBN: 978-3-95961-601-0

Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). *Türkei, das Kochbuch*. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

Kabak Tatlısı – Kürbis-Dessert:

Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). *Türkisch kochen mit N.Y. Christian*. ISBN: 978-3-95961-601-0

Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). *Türkei, das Kochbuch*. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

Aşure – Noah's Süßspeise:

Tançgil, Or. & Or. (2015). (1. Auflage). *Türkei vegetarisch*. Brandstätter. ISBN: 978-3-85033-915-5

Sahin, A. (2021). (1. Auflage). *Türkiye - Türkisch Kochen*. EMF. ISBN: 978-3-7459-0619-6

Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0
Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). Türkei, das Kochbuch. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

Türkische Getränke

Çay – Türkischer Tee:

Yilmaz, Y. (2017). (2. Auflage). Ein Tag in Istanbul. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0
Tançgil, Or. & Or. (2015). (1. Auflage). Türkei vegetarisch. Brandstätter. ISBN: 978-3-85033-915-5
Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0
Sahin, A. (2021). (1. Auflage). Türkiye - Türkisch Kochen. EMF. ISBN: 978-3-7459-0619-6
Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). Türkei, das Kochbuch. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

Türk Kahvesi – Türkischer Mokka:

Tançgil, Or. & Or. (2015). (1. Auflage). Türkei vegetarisch. Brandstätter. ISBN: 978-3-85033-915-5
Yilmaz, Y. (2017). (2. Auflage). Ein Tag in Istanbul. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0
Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0
Sahin, A. (2021). (1. Auflage). Türkiye - Türkisch Kochen. EMF. ISBN: 978-3-7459-0619-6
Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). Türkei, das Kochbuch. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

Ayran – Türkisches Joghurtgetränk:

Tançgil, Or. & Or. (2015). (1. Auflage). Türkei vegetarisch. Brandstätter. ISBN: 978-3-85033-915-5
Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0
Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). Türkei, das Kochbuch. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

10 Literaturverzeichnis

Breddermann, B. Y.-B. (2003). (3. Auflage). Türkisch kochen Gericht und ihre Geschichte. Die Werkstatt. ISBN: 978-3-89533-412-2

Dusy, T. (2021). (1. Auflage) Türkisch. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. ISBN: 978-3-8338-7812-1

Dagdeviren, M. (2019). (1. Auflage). Türkei, das Kochbuch. ZS Verlag GmbH. ISBN: 978-3-947426-09-6

Tançgil, Or. & Or. (2015). (1. Auflage). Türkei vegetarisch. Brandstätter. ISBN: 978-3-85033-915-5

Sahin, A. (2021). (1. Auflage). Türkiye - Türkisch Kochen. EMF. ISBN: 978-3-7459-0619-6

Sahin, S. (2020). (1. Auflage). *Sila's Orientküche*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. ISBN: 978-3-8338-7584-7

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre. (2021). Modul 2+3

Temelie, B. (2021). (36. Auflage). Ernährung nach den Fünf Elementen. Joy Verlag. ISBN 978-3-928554-03-9

Yazilitas, N. (2022). (1. Auflage). Türkisch kochen mit N.Y. Christian. ISBN: 978-3-95961-601-0

Yilmaz, Y. (2017). (1. Auflage). Ein Tag in Istanbul. Hölker Verlag. ISBN: 978-3-88117-141-0