

Chinesische Kräutermedizin in der Gourmetküche

Im Peninsula Peking

isst man sich gesund

Unter gesunder Ernährung versteht man in China etwas anderes als hierzulande. Jedenfalls nicht Salat und Blasentee. Auch die moderne chinesische Küche verwendet gerne Kräuter, die würzen und heilen helfen.

Unter dem Motto „Besser essen – besser leben“ integrieren die Küchenchefs des Hotels Peninsula Beijing die Kenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in ihre Speisen. Ab sofort können Gäste aus 14 Gerichten wählen, die mit chinesischen Heilkräutern zubereitet werden. Seit Jahrhunderten nutzen Chinesen bei der Zubereitung von Speisen traditionelle Kräuter. Verwendet werden solche, die gut für den Blutkreislauf sind, die dabei helfen, die Nierenfunktion zu verbessern, günstig auf das Nebennierensystem und die Verdauung einwirken, die Aufnahme von Nährstoffen verbessern und entgiftende oder entzündungshemmende Eigenschaften haben.

„Die Nutzung von medizinischen Kräutern in unseren Gerichten ist zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens gedacht“, erklärt Chef Wong, Küchenchef des chinesischen Restaurants Huang Ting im Peninsula Beijing. „Genutzt werden Substanzen, die dabei helfen, das Immunsystem zu stärken und die Kräfte Yin und Yang in Balance zu halten. Nahrhaftes und schmackhaftes Essen sind hierfür am Wichtigsten, deshalb steht

auch immer das Aroma der Speisen im Vordergrund. Durch nahrhafte Lebensmittel und entsprechende Zubereitung lassen sich köstliche Gerichte kochen, die den Körper stärken und Krankheiten vorbeugen“.



Das neue Kräuter-Menü deckt sieben Kategorien ab: kalte Vorspeisen, Suppen, Fischgerichte, Schwein, Rind, Geflügel und Gemüse. Gäste haben die Wahl zwischen reinen Kräutergerichten und den regulären Gerichten à la carte. Zu den Neuheiten auf der Speisekarte des Huang Ting zählen geschmortes Hähnchen in chinesischem Wein mit Engelwurz und *Chuan Qiong*. Engelwurz zählt zu jenen Heilkräutern, die das Blut nähren sollen, was besonders für die Gesundheit der Frauen als wichtig erachtet wird. Daher stammt auch sein Beinamen „Frauenginseng“. *Chuan Qiong* (deutsch: Szechuan-Liebstöckel) wird in China seit dem 14. Jahrhundert bei Herzproblemen, Bauch- und Kopfschmerzen eingesetzt.

Ein weiteres Gericht der neuen Karte ist das marinierte *He Shou Wu*-Kraut mit Datteln und Osmanthus-Duftblüten. *He Shou Wu* wird aus der mehrblütigen Knöterichwurzel gewonnen und ist eines der bekanntesten und beliebtesten Mittel der TCM. Dem Kraut werden entgiftende und energiefördernde Eigenschaften sowie eine positive Wirkung auf Haar und Zähne zugeschrieben. Auch geschmorte *Huai Shan* mit Tofusticks und Lotussamen werden erstmals serviert. *Huai Shan*, deutsch Yamswurzel, wird eine wohltuende Wirkung auf Niere, Lunge und Milz zugesprochen, auch bei niedrigem Blutdruck und Verdauungsproblemen soll die Wurzel hilfreich wirken.

Das Restaurant Huang Ting ist täglich von 11.30 bis 14.30 Uhr für Lunch und von 18 bis 22 Uhr für Dinner geöffnet. (Preise:

Vorspeisen ab 60 RMB, umgerechnet ca. 8 €; Hauptgerichte ab 120 RMB, umgerechnet ca. 15 €.) Zimmerreservierungen über die gebührenfreie Telefonnummer des Peninsula Global Customer Servicecenters: 00 800 3046 5111 (für Deutschland und die Schweiz) oder unter der Telefonnummer: 00852 – 2926 2888, über Email: reservationgcsc@peninsula.com oder unter www.peninsula.com.

—