

# Shiitakesuppe

## wecke den inneren Doktor

So richtig gut geht es einem gerade nicht. Müde und angeschlagen kämpft man sich durch den Tag. Man weiß nicht so recht, was einem fehlt. Das Immunsystem ist mit irgendwelchen Viren oder Bakterien oder Pilzen beschäftigt - hat keine Kraft übrig, Glück zu produzieren. Das tut es normalerweise! Zeit für eine Mykotherapie (von griech. mykos = Pilz), Zeit für Shiitake, Zeit für eine magische Suppe mit diesem magischen Pilz. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Shiitake ein Heilmittel. Er stärkt das Qi, unsere Lebensenergie und das Immunsystem. In Japan gehört er als Blutdruck- und Cholesterinsenker zur Makrobiotik, der dort gültigen gesunden Ernährungslehre. In Asien dient die Mykotherapie nicht nur dazu, Krankheiten zu heilen, sondern auch das Gleichgewicht zwischen allen im Körper ablaufenden Prozessen wieder herzustellen. Und wie diese Medizin schmeckt, erfahren Sie auf der nächsten Seite.

**Shiitakesuppe stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers.**

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN / ZUBEREITUNG: 40 min

- 2 EL Sesamsamen
- 250 g frische Shiitakepilze
- 200 g weißer Rettich
- 1 zarte Stange Lauch (ca. 250 g)
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 ¼ l Gemüsefond oder -brühe
- 200 g (geräucherter) Tofu
- 2 EL rote Misopaste (siehe Info)
- 2 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 1/2 Bund Koriandergrün

## INFO

Misopaste, japanische Sojabohnenpaste, ist in asiatischen Lebensmittelgeschäften oder auch im Bioladen erhältlich, je dunkler die Paste, desto kräftiger der Geschmack. Wer nur die helle, milde Paste bekommt, gibt etwas mehr zur Suppe.

- 1 Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Shiitakepilze abreiben und die Stiele entfernen. Die Pilzhüte in dünne Scheiben schneiden. Rettich putzen, schälen und in dünne, 4cm lange Stifte schneiden. Den Lauch putzen, gründlich abbrausen und in 1/2 cm dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und reiben.
- 3 Fond oder Brühe in einem großen Topf aufkochen lassen. Ingwer, Rettich, Pilze und Lauch dazugeben, alles aufkochen und bei kleiner Hitze 3 Min. kochen lassen. Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden, dazugeben und in der Suppe 4 Min. ziehen lassen.
- 4 Von der Brühe l Schöpfkelle abnehmen, die Misopaste damit verrühren und unter die Suppe rühren. Die Suppe nicht mehr auf kochen lassen, sonst geht der Geschmack verloren. Suppe mit Mirin abschmecken. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Mit Koriandergrün und Sesamsamen bestreut servieren.

## **Mit Schirm, Charme & Medizin**

Seit über 2000 Jahren kultivieren Japaner und Chinesen einen Pilz, der am Pasaniabaum wächst. Die Japaner nennen ihn Shiitake Qap. »shii« = Pasaniabaum; »take« = Pilz), die Chinesen »xianguu«, den gut duftenden Pilz. Und welche Heilkräfte stecken unter seinem Hütchen?

**Eine Mütze voller Medizin:** Der braune Shiitakepilz ist wie eine kleine Natur-Apotheke. Jede Menge Vitalstoffe, darunter Eisen, Kalium, Kalzium, B-Vitamine und Provitamin D, stärken die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sein Polysaccharid Lentina hindert das Krebswachstum und sein Eritadenin senkt den Cholesterinspiegel. Bereits in den 1970er-Jahren entdeckten Wissenschaftler, dass die Fruchtkörperextrakte des Shiitake Mäuse gegen Grippeviren feht. Heute weiß man, wie der natürliche Viren-Hemmer funktioniert: Die Shiitake-RNS (= Ribonuclein-säure) stimuliert die Abwehrkräfte des Körpers, steigert die Interferonproduktion. Das Immun-Eiweiß Interferon verhindert, dass sich die Viren vermehren. Und auch gegen Gicht zeigt der Pilz Wirkung. Er senkt binnen zwei Wochen den Harnsäurespiegel, wenn man ihn jeden Tag verzehrt, so eine Studie.

**Scharf bringt den inneren Doktor auf trapp:** Rettich stärkt nicht nur mit Vitamin C das Immunsystem. Seine scharfen, schwefelhaltigen Inhaltsstoffe wie das ätherische Öl Raphanol und die Senfölglykoside bekämpfen Bakterien und Pilze, beugen Infektionen vor und schützen den Körper vor Krebs. Ein beliebtes Hausrezept ist ein schleimlösender Hustensaft aus Rettich: Vom Rettich den Kopf abschneiden und die Wurzel aushöhlen. In die Höhle Kandiszucker geben und ein paar Stunden ruhen lassen, sodass der Rettich Saft ziehen kann. Dann von der Spitze des Rettichs her ein Loch bis zum Hohlraum bohren, damit der Saft in ein Glas ablaufen kann. Über den Tag drei bis fünf Teelöffel einnehmen.

**Eiweiß, Vitamin B und Zink stärken die Abwehr:** Das menschliche Immunsystem besteht aus 1,5 Kilogramm Eiweiß. Aus Immunzellen wie Makrophagen, B-Zellen, T-Zellen, Lymphozyten... Nur wer sich gut mit hochwertigem Eiweiß versorgt, stärkt seine Immunarmee gegen Bakterien, Viren, Pilze & Co. und damit seine Selbstheilungskräfte. Besonders wichtig sind die Eiweißbausteine Arginin, Glutamin, Cystein und Methionin, die allesamt im Tofu vertreten sind. Plus B-Vitamine, die mithelfen, die Antikörperarmee aufzustellen. Natürlich liefert er auch Zink, das eine Erkältung um einer paar Tage verkürzen kann.