

✉ U. Siedentopp

Heilpflanze chinesische Dattel

– wirksam bei Schwäche und Appetitlosigkeit

Chinese Jujube/Jujube Date

– Effective for Weakness and Lack of Appetite

Chinesische oder rote Datteln sind die Früchte der Jujubenpflanze (*Ziziphus jujuba* Mill., *dazao* 大棗). Getrocknet sehen sie mit ihrer runzeligen Schale wie die Früchte einer Dattelpalme (*Phoenix dactylifera* L.) aus.

Die Jujube gehört zur Familie der Kreuzdorngewächse (Rhamnaceae), zu der auch der im Nahen Osten beheimatete Christus- oder Judendorn (*Ziziphus spina-christi*) gehört. Bei der Jujubenpflanze handelt es sich um einen Strauch oder Baum bis 15 m Höhe mit scharfen Dornen. Die unscheinbaren gelblichen Blüten bringen pflaumenartige ovale, rotbraune Steinfrüchte mit einem oder zwei harten Samen hervor [1, 2]. Die ursprüngliche Heimat der Jujube liegt im Norden und Nordosten Chinas. Dort wird sie bereits seit etwa 4.000 Jahren kultiviert. Als einfache Kulturpflanze, die jährlich reiche Ernten liefert, wird sie vielfach in Plantagen angebaut. Über Japan und Indien gelangte die Pflanze nach Südosteuropa und wurde um die Zeitenwende im gesamten Mittelmeergebiet (giuggiolo ital., azufaifo chino span.) verbreitet, wo sie seither als einheimische Pflanze gilt. Die Pflanze wächst mittlerweile weltweit (Indien, Japan, Georgien, Brasilien, südliche USA), aber bevorzugt an warmen, sonnigen Standorten mit mildem Klima (Weinanbaugebiete). Die anfangs gelblich-grünen Steinfrüchte werden mit zunehmender Reife braunrot und glänzend. Die Ernte beginnt im September. Die frischen essbaren Früchte sind 2–3 cm groß. Unter der dünnen Schale befindet sich ein weißlich-gelbes Fruchtfleisch. Der mildsüße und aromatische Geschmack erinnert

ein wenig an einen Apfel, besitzt aber dennoch ein ganz eigenes Jujuben-Aroma. Die Früchte werden in den Ursprungsländern überwiegend frisch und roh verzehrt. Ihre Bedeutung als frisches Obst entspricht dort in etwa dem des Apfels in unseren Breiten. Sie lassen sich aber auch gut trocknen. Dazu lässt man sie in trockenen Anbaugebieten einfach sehr lange am Baum hängen oder breitet sie auf Plätzen und Flächen in der Sonne aus. Im getrockneten Zustand wird der Fruchtgeschmack milder und das Fruchtfleisch leicht mehlig.

Traditionelle Anwendungsgebiete der roten Datteln

In China gehören die roten Datteln zu den wichtigsten und ältesten Arzneipflanzen. Im Suwen (Kap. 22/4) heißt es über den diätetischen Einsatz zur Stärkung des Körpers und zum Ausgleich von Mangelzuständen: „... die fünf Früchte unterstützen ...“. Zu diesen fünf Früchten *wuguo* gehören Pflaume, Aprikose, Pfirsich, Weichkastanie und Jujube. Als Heilpflanzen sind sie in der chinesischen Medizin aus dem Shennong Bencao Jing („Klassiker des Shennong zur traditionellen chinesischen Arzneimittellehre“) bekannt (200 v. Chr.). In der Liste der „wertvollen Pflanzen“ werden Jujuben als stärkend und für den Menschen ungiftig beschrieben. Chinesische Philosophen, Poeten und Geschichtenerzähler loben und preisen die Früchte auf vielfältige Weise. Im



Chinesische Dattel im Vergleich zur Frucht der Dattelpalme

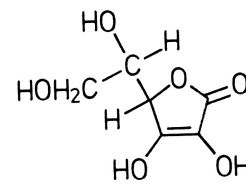


Entsteinte getrocknete Jujuben mit mehligem Fruchtfleisch

„Buch der Lieder“ werden Jujubenbäume im Klagegedicht der Kriegswitwe besungen. Auch im „Kalender der Jahreszeiten“ werden die chinesischen Datteln eingehend behandelt. Im „Buch der Göttlichen Denkwürdigkeiten“ steht über die roten Datteln: „...reif sind sie rot wie Mennig. Getrocknet schrumpfen sie nicht. Ihr Geschmack ist süß und mild, verschieden von der gewöhnlichen Brustbeere. Durch ihren Genuss kann man Ruhe über den Körper verbreiten, Geist und Kraft nehmen zu“ [3]. Der Name Brustbeere, der besonders bei Pharmazeuten als Synonym für die chinesischen Datteln bekannt ist, weist darauf hin, dass sie in der Volksheilkunde bei Erkältungen und Atemwegserkrankungen eingesetzt werden. Dazu werden getrocknete Früchte für einen Teeaufguss verwendet. In Großbritannien wurden die roten Datteln zur Durchführung von Hustenkuren eingeführt [4]. Als weitere Heilwirkungen werden schmerzstillende, beruhigende und sedative Eigenschaften beschrieben. Als Anwendungsgebiete gelten Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen, Unruhezustände, Schlafstörungen, Herz- und Kreislaufschwäche sowie Blutarmut.

Ascorbinsäure und Kalium mit medizinischer Wirkung

Rote Datteln enthalten durchschnittlich 46–70 mg% Vitamin C [1, 2, 5] abhängig vom Reifegrad, den Anbaubedingungen und dem Trocknungszustand. Damit entspricht die Konzentration an Vitamin C dem Gehalt von Erdbeeren und liegt höher als bei Zitronen und Orangen (50–55 mg%). Physiologisch wirkt Vitamin C als Radikalfänger und hat durch seine Funktion als Reduktionsmittel ein hohes antioxidatives Potenzial. Als Kofaktor verschiedener Enzymsysteme ist es für die Kollagenbiosynthese unverzichtbar. Vitamin C stärkt die zelluläre Immunabwehr, indem es Lymphozyten und Makrophagen aktiviert. Das humorale Abwehrsystem wird durch eine Erhöhung der Immunglobulinkonzentrationen unterstützt. Das wasserlösliche Vitamin C verhindert die Bildung krebserregender Nitrosamine im Magen und unterstützt die Entgiftungsmechanismen des Körpers bei Schwermetallbelastungen [6]. Jujuben enthalten hohe Mengen an Kalium. Der durchschnittliche Gehalt dieses essenziellen Mineralstoffes liegt bei 278 mg% [5]. Damit erreicht er nahezu die Konzentrationen wie bei Bananen und Kartoffeln, die als wichtige Kaliumlieferanten gelten. Zu den wichtigsten Aufgaben des Kaliums gehört die Regulation des Membranpotenzials. Intrazellulär wird es vor allem für die Energieproduktion benötigt. Störungen im Kaliumhaushalt haben Auswirkungen auf die Funktionen von Herz und Kreislauf, die Muskeltätigkeit, das Nervensystem, den Säure-/Basen- und Flüssigkeitshaushalt. Der Anteil an verfügbaren Kohlenhydraten beträgt in frischen Früchten 24 %. Da die roten Datteln nahezu frei von Fett sind (< 1 %), dienen sie mit 105 kcal/100 g essbare Früchte als gesunder Energiespender. Im getrockneten Zustand haben die Früchte einen Brennwert von 315 kcal/100 g. Der Proteinanteil liegt im Rohzustand



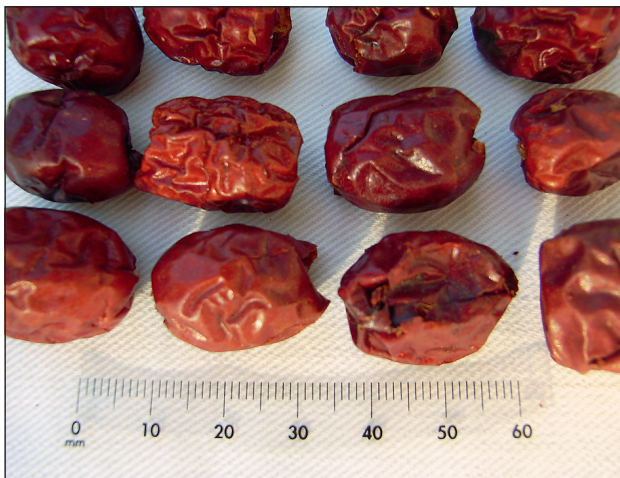
Vitamin C

Strukturformel von Vitamin C

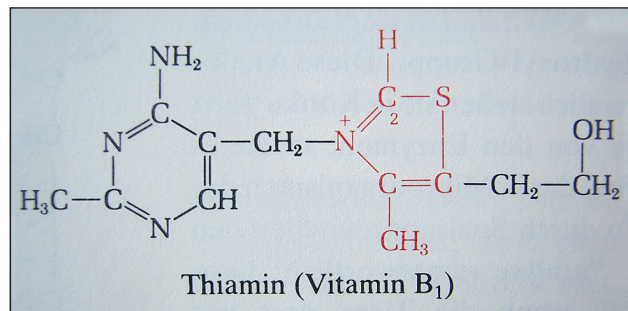
bei 1,4 %, der Wassergehalt bei 73,5 % [2, 5]. Als weitere wirksame Inhaltsstoffe kommen Vitamin B1, B2, Niacin, Kalzium und Beta-Carotin vor.

Pharmakologische Anwendung als Stärkungsmittel

Chinesische Dattelfrüchte wirken aufgrund des hohen Kohlenhydratgehaltes im frischen und getrockneten Zustand als ausgezeichnete Energielieferanten. Der Vitamin-B1-Gehalt der Datteln ermöglicht eine besonders effektive Metabolisierung der Kohlenhydrate. Dabei wirkt Thiaminpyrophosphat als aktive Form des Vitamin B1 im menschlichen Organismus als Koenzym bei oxidativen Decarboxylierungen und bei der Transketolasereaktion. Dadurch wird die intrazelluläre Energiegewinnung über den Pentosephosphatzyklus sowie den Zitronensäurezyklus gesteuert. Der hohe Kaliumgehalt von Jujuben sorgt für eine gute Bioelektrizität der Zellmembranen und die Aktivierung zahlreicher Enzyme. Als wichtigstes intrazelluläres Kation fungiert Kalium für die Elektroneutralität, Osmolarität, Hydratation und Erregungsleitung in Zellgeweben. Zellreiche Organe wie Leber, Niere und Muskeln profitieren besonders von einer hohen alimentären Kaliumaufnahme mittels getrockneter roter Datteln. Muskelschwäche sowie Störungen der Herztätigkeit als Folge einer Kaliumunterversorgung können durch chinesische Datteln verbessert werden. Menschen mit Infektanfälligkeit und Allergien profitieren vom hohen Vitamin-C-Gehalt der Jujubenfrüchte. Heilsame Effekte werden bei Erkältungen, Atemwegserkrankungen und Husten beobachtet. In der chinesischen Phytotherapie beträgt die Tagesdosis 3–10 g, Standard 3 g Droge bei einer Kochzeit von 20 Minuten. Toxische Wirkungen sind nicht bekannt. Die Anwendung in der Schwangerschaft ist erlaubt [7]. Aus chinesischen Datteln lässt sich auch ein Frischpflanzenextrakt herstellen. Dieser ist nicht mit Teeaufgüssen zu verwechseln, da die löslichen Pflanzenstoffe im Extrakt mit 2–10 % höher konzentriert vorliegen. Bei *Dazao*-Extrakten handelt es sich um einen wässrigen Heißauszug aus getrockneten chinesischen Datteln, der für die äußerliche Anwendung in nahezu jedes kosmetische Produkt eingearbeitet werden kann. *Dazao*-haltige Kosmetika unterstützen die Wundheilung, pflegen und glätten empfindliche, raue und gerötete Haut, eignen sich bei leichten



Pharmazeutische Droge – getrocknete Jujuben

Strukturformel von Vitamin B₁

Verbrennungen, wirken Feuchtigkeit spendend, erhöhen die Widerstandskraft der Haut und haben erfrischenden Charakter.

Diätetische Wirksamkeit besonders bei Schwäche und Appetitlosigkeit

In der Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin werden den chinesischen Dattelfrüchten folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [7, 8, 9, 10]:

- Temperaturverhalten: neutral, warm
- Geschmack: süß
- Funktionskreisbezug: Magen/Milz, Herz
- Wirkungen: „Mitte“ harmonisierend, Magen und Milz stärkend, Qi stützend und nährend, Blut und Säfte ergänzend, Trockenheit befeuchtend, Haut regenerierend, Geist beruhigend, ausgleichend

Als Indikationsgebiete gelten Müdigkeit, rasche Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Appetitmangel, Nervosität und Reizbarkeit, emotionale Labilität, depressive Stimmungslage, Krampfneigung, Anämie, Schlafstörungen [7, 9]. Als Kontraindikationen sollten Fülle im mittleren Erwärmer, Feuchtigkeit und Schleim berücksichtigt werden.

Verwendung als schmackhafte Frucht für süße und pikante Speisen

Rote Datteln können roh, getrocknet, gekocht oder kandiert gegessen werden. In der chinesischen und indischen Küche nutzt man sie zum Würzen von süßen und pikanten Gerichten. Gut geeignet sind sie als Zugabe von Getreidebreien, Gebäck und Teigfüllungen. Ihre Verwendungsmöglichkeiten entsprechen grundsätzlich denen anderer Trocken- und Backobstsorten, vor allem den Früchten der Dattelpalme. Dabei werden ganze oder auch klein geschnittene Früchte verwendet. Aber auch pikanten Soßen, Kraftsuppen und Brühen auf Gemüse- und Fleischbasis kann man Jujuben zur Geschmacksverfeinerung beifügen. In einigen chinesischen Regionen werden rote Datteln sogar zur Essigherstellung genutzt. Die Früchte sind getrocknet sehr lange haltbar. Sie eignen sich als Reiseproviant ebenso wie für wohlschmeckende und gesunde Zwischenmahlzeiten.

Nussplätzchen mit chinesischen Datteln

Rezept für 1 Backblech

Zutaten	Wandlungsphase
150 g weiche Butter	(E)
130 g Honig.	(E, M)
3 Eier.	(M)
Saft und abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone	(H)
150 g Walnusskerne	(M, W)
100 g getrocknete chinesische Datteln, entsteint	(E, F)
350 g Weizenmehl (Type 1050).	(F, E, M)
2 EL Rum	(H, F, M)

Zubereitung

Die Butter mit den Eiern, dem Honig und dem Rum schaumig rühren. Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Die Walnusskerne grob hacken. Die chinesischen Datteln in kleine Würfeln, Streifen oder Scheiben schneiden. Nüsse und Datteln zusammen unter die Buttermischung rühren. Anschließend das Mehl darunterkneten und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech einfetten, Teigmasse teelöffelweise abstechen, auf das Backblech setzen und etwa 25–30 Minuten backen.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Nussplätzchen mit chinesischen Datteln stärken das Qi von Magen/Milz, Lunge und Niere, nähren das Blut, befeuchten Lunge und Darm, beruhigen Shen.

Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Nussplätzchen mit chinesischen Datteln schmecken angenehm süß, wirken appetitanregend, verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit und enthalten Vitamin C, Kalium und neurotrope B-Vitamine.

Huhn mit chinesischen Datteln und Reis

Rezept für 4–5 Portionen

Zutaten	Wandlungsphase
1 frische Poularde (1300–1500 g)	(E, M, W)
Meersalz	(F, E, M, W)
Cayennepfeffer	(F)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	(E, M)
Piment.	(F, E, M)
Paprikapulver	(E)
3 mittelgroße Zwiebeln	(H, F, M)
1 Knoblauchzehe	(H, E, M)
Sonnenblumenöl	(E)
100 g Staudensellerie	(H)
250 g Tomaten	(H, E)
200 g chinesische Datteln.	(E, F)
½ Liter Hühnerbrühe	(W)
1 kleines Bund Petersilie.	(H, E, W)
3 Tassen gekochter Basmatireis.	(E, M)

Zubereitung

Poularde in 5–6 Portionen teilen und mit der Würzmischung aus Salz, Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer, Piment, Paprikapulver und Sonnenblumenöl einreiben. Zwiebeln schälen, fein würfeln und zusammen mit zerdrückter Knoblauchzehe und dem in Würfel geschnittenen Staudensellerie anschwitzen. Die Hühnerteile zugeben und stark anbraten. Tomaten mit heißem Wasser übergießen und Schale abziehen. Das Fruchtfleisch würfeln und dem Fleisch zugeben. Entsteinte chinesische Datteln halbieren und dazugeben. Diese etwa eine ¼ Stunde unter ständigem Rühren schmoren. Danach die Brühe angießen und weitere zehn Minuten garen. Fein gehackte Petersilie und gekochten Reis hinzugeben und weitere 15–20 Minuten fertig garen.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Huhn mit chinesischen Datteln und Reis wärmt die „Mitte“, stärkt das Qi von Magen/Milz und Niere, nährt das Blut.

Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Huhn mit chinesischen Datteln und Reis schmeckt süßlich pikant, ist leicht verdaulich und eignet sich gut für die Rekonvaleszenz. Das Gericht enthält viele B-Vitamine sowie die Mineralien Eisen, Zink, Magnesium und Kalium.

Literatur

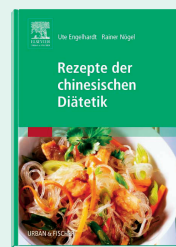
1. Wyk BE. Handbuch der Nutzpflanzen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 2005: 391
2. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997: 308–309
3. Schneebeli-Graf R. Blütenland China – Nutz- und Heilpflanzen. Basel: Birkhäuser Verlag; 1995: 81–82
4. Ziziphus jujuba Miller – Internetauftritt <http://cgi-host.uni-marburg.de/~omspezbo/nutzpflanzen/details.cgi?id=326>
5. Souci SW, Fachmann W, Kraut H. Food Composition and Nutrition Tables 1989/90. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989: 835
6. Bayer W, Schmidt KH. Vitamine. Stuttgart: Hippokrates Verlag, 1991: 237–264
7. Hempen CH, Fischer T. Leitfaden Chinesische Phytotherapie. München: Elsevier, 2007: 732–733
8. Engelhardt U, Hempen CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier, 2006: 185
9. Wu YP. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier, 2005: 53
10. Schneider K. Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde. Sulzberg: Joy Verlag, 2002: 128



Bestellen Sie unter
Tel. (0 70 71) 93 53 14
Fax (0 70 71) 93 53 24

www.elsevier.de

Mit westlichen Nahrungsmitteln umsetzbar



Engelhardt, U. / Nögel, R.

Rezepte der chinesischen Diätetik

2008. 376 S., 60 farb. Abb., geb.
€ (D) 59,95 / € (A) 61,70 / sFr 92,–
ISBN 978-3-437-57370-5

Fachliteratur TCM / Akupunktur
Wissen was dahinter steckt. Elsevier.

Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten; sFr-Preise sind unverb. Preisempf. Stand 8/2008.