



WOUTER BIJDENDIJK

JORIS BIJDENDIJK

Mit
60 Rezepten von
STERNEKOCH
JORIS
BIJDENDIJK

30 außergewöhnliche
Pflanzen und ihre
geheimnisvolle Wirkung

PFLANZEN KRAFT

GU



WOUTER
BIJDENDIJK

JORIS
BIJDENDIJK

PFLANZEN- KRAFT

30 außergewöhnliche
Pflanzen und ihre
geheimnisvolle Wirkung



Inhalt

Vorwort	6
Unser Immunsystem	10
Wie das Buch zu verwenden ist	16
Warnhinweis	19
Arbeiten mit Heil- und Ritualpflanzen	20
Methoden	24



1

PILZE

Chaga	32
Champignon	38
Schopf-Tintling	42
Reishi	46
Shiitake	50
Igel-Stachelbart	56

<i>Spirituelle Erfahrung</i>	
Fliegenpilz	60
Psilocybin-Pilze	63

2



FRÜCHTE UND NÜSSE

Papaya	70
Weintraube	76
Heidelbeere	84
Olive	90
Walnuss	96
Moltebeere	102

<i>Spirituelle Erfahrung</i>	
Kolanuss	109
Andiroba	110

3



KRÄUTER UND GEWÜRZE

Gewürznelke	116
Petersilie	122
Salbei	128
Eisenkraut	134
Safran	140
Baldrian	144

<i>Spirituelle Erfahrung</i>	
Cannabis	148
Gagel	150

5



KNOLLEN UND WURZELN

Ingwer	210
Ginseng	216
Knoblauch	222
Kurkuma	230
Meerrettich	236
Schwarzer Winterrettich	242

<i>Spirituelle Erfahrung</i>	
Maca	246
Kava	247
Tepezcohuite	249
Iboga	251

4



BLÄTTER UND BLÜTEN

Brennnessel	158
Ginkgo	166
Kamille	172
Matcha	178
Mädesüß	184
Löwenzahn	192

<i>Spirituelle Erfahrung</i>	
Koka	198
Blauer Lotus	200
Huachuma-Kaktus	202
Peyote-Kaktus	204

Nachwort	252
Glossar	253
Literaturverzeichnis	256
Register	261

Vorwort



Pflanzen sind entwicklungsgeschichtlich viel älter als Tiere und Menschen. Und so müssen sie sich seit Millionen von Jahren bereits mit natürlichen Krankheitserregern wie Pilzen und Bakterien auseinandersetzen. Ebenso haben sie Zeit gehabt, sich gegen all diese Bedrohungen von außen zu wehren, indem sie etwa erfolgreich Stoffe entwickelt haben, die Bakterien und Schimmelpilze abtöten. Diese wichtigen Substanzen helfen aber nicht nur den Pflanzen, sondern auch uns. Genau wie die Pflanzen können wir Menschen sie für unsere eigenen Abwehrkräfte und viele andere Zwecke einsetzen.

Während meiner Feldforschung als Kulturanthropologie und Museumswissenschaftler in Südindien entdeckte ich, dass in der dort praktizierten Kampfkunst Kalariyattu auch Heilpflanzen verwendet werden. In den Kampftempeln verwenden die Lehrer (Gurukals) diese Pflanzen, indem sie sie zu Ölen verarbeiten oder für Dampfbäder

und Kompressen nutzen. Die Pflanzen unterstützen nicht nur die Heilung von Muskeln, Knochen, Gelenken und Sehnen der Kämpfer, sondern spielen auch eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Verletzungen und der Förderung der körperlichen Regeneration.

In Kerala lernte ich die Heilkunst Siddha kennen, die ebenfalls auf Heilpflanzen basiert. Sie hat ihren Ursprung in der dravidischen Kultur und ist älter als die ayurvedische Heilkunst. Ich blieb sechs Monate in Indien, um mehr über Heilpflanzen zu lernen. Swami Siddha Anand Nataraj, der Siddhar-Weise und Alchemist, bei dem ich in die Lehre ging, erzählte mir, er bereite die mächtigste Medizin des Universums zu, die ausschließlich aus Pflanzen und Mineralien aus der Natur bestehe. Das reizte mich. Zusätzlich ging ich bei einem Magier in die Lehre, der mir das Schweben beibrachte – ein uraltes indisches Zauberkunststück.

Nach meiner Rückkehr in die Niederlande trat ich als Magier auf. Bei einer Schwebekunst über dem Amsterdamer Spui verunglückte ich in zwölf Meter Höhe und zog mir dabei eine schwere Rückenverletzung zu. Ich probierte alle möglichen Arzneien und Therapien aus – Physiotherapie, Mensendieck-Therapie, orthomaneuelle Therapie –, aber nichts half. Mein Zustand verschlechterte sich. Bis ich Paké traf, einen Medizinnmann aus Surinam, der mir mit seinem Wissen über Heilpflanzen, das er von seinen afrikanischen Vorfahren erlernt hatte, helfen wollte.

Vor meiner Behandlung durch Paké ließ ich Röntgenaufnahmen von meiner Verletzung anfertigen und nach der Behandlung erneut. Ich hatte es schon gespürt, aber jetzt sah ich es schwarz auf weiß: Knochen und Gewebe meiner Wirbelsäule hatten sich erholt. Es schien wie ein Wunder zu sein und beeindruckte mich tief. Daraufhin beschloss ich, Medizin zu studieren, und schrieb mich für Pharmakognosie ein. Das ist ein Zweig der Pharmazie, der sich mit der Erforschung der physikalischen, chemischen, biochemischen und biologischen Eigenschaften von Arzneimitteln natürlichen Ursprungs beschäftigt. Ein weiterer Schwerpunkt dieser Fachrichtung ist die Suche nach neuen Arzneimitteln von natürlichen Quellen. Ich erwarb nicht nur Kenntnisse über die Wirkstoffe der Pflanzen, sondern auch darüber, wie man sie extrahiert und dosiert. Durch mein Studium hatte ich Zugriff auf über 2000 Jahre pharmazeutisches Wissen.

Danach führte ich Studienreisen durch, verfasste Artikel über Heilpflanzen und gründete ein Unternehmen für Ethnobotanik. Ich arbeitete wieder als Magier und trat mehrmals im Jahr im Ausland auf, oft in Ländern, in denen medizinische Heilpflanzen zur Anwendung kommen. 2011 reiste ich zum ersten Mal nach Surinam und lernte von den Paramaribo-Kariben, wie sie medizinisches Öl aus Pflanzen des Amazonasdschungels herstellen – eine Arznei, die sie als Körperschmerzmittel bezeichnen.

Pflanzenkraft enthält zahlreiche Monografien über Pflanzen aus anderen Ländern und Kulturen. Auf meinen Feldforschungsreisen besuchte ich unter anderem die Kanarischen Inseln und Hongkong, Jamaika und andere Länder der Karibik, Nordamerika, Indien, Ägypten, Lapland und den Nahen Osten. Und zurück in die Niederlande, kann ich ebenfalls mein Wissen noch weiter vertiefen. Seit Jahren arbeite ich am Hortus Botanicus der Freien Universität in Amsterdams Geschäftsviertel Zuidas. Dort lerne ich viel über den Anbau von Pflanzen

und komme durch den Botanischen Garten in Kontakt mit lebenden Pflanzenbibliotheken. Sehr wertvoll! Ist es nicht interessant, dass 80 Prozent der Weltbevölkerung auf traditionelle Medizin angewiesen sind, bei der Pflanzen eine wichtige Rolle spielen?

Pflanzenkraft ist ein wertvolles Zeugnis für das uralte Wissen der Kräuterkunde verschiedener Kulturen. Ich stelle in diesem Buch bekannte und weniger bekannte Pflanzen, Früchte, Nüsse, Zwiebeln, Wurzeln, Blüten und Pilze vor, die eine Wirkung auf das Immunsystem, die allgemeine Gesundheit sowie auf Ausdauer, Verdauung und Vitalität haben und die Gehirnleistung verbessern. Darüber hinaus präsentiere ich Pflanzen, die in unseren Ritualen und Zeremonien eine wichtige Rolle spielen und es den Menschen ermöglicht haben, mit den tieferen Schichten ihres Ichs in Kontakt zu kommen – Kuriositäten, die teilweise seit mehr als 10.000 Jahren von Menschen genutzt werden.

Die Inhalte dieses Buches basieren auf interdisziplinären Studien aus den Bereichen Anthropologie, Botanik, Pharmakognosie und Geschichte. Die dargestellten Methoden sind durch aktuelle wissenschaftliche Forschungen belegt. Außer in den Kapiteln über die spirituellen Erfahrungen finden sich überdies in jedem Abschnitt zwei vegetarische Rezepte vom Starkoch Joris Bijlndijk, meinem Bruder.

Pflanzenkraft ist nicht nur eine persönliche Reise, sondern auch eine Geschichte über das Streben des Menschen, im Einklang mit der Umwelt, dem Körper, dem Geist und dem »Unbekannten« zu leben und dieses zu begreifen. Zu diesem Zweck wurden und werden Pflanzen sowie Pilze verwendet, die in der Lage sind, fremde Kräfte, oxidativen Stress sowie mentale und körperliche Beschwerden zu beeinflussen und zu kontrollieren.

In einer Zeit großer Umweltverschmutzung, einer Pandemie, des Klimawandels, von Wohlstandskrankheiten, Krebserkrankungen und modernen Stadtmenschen, die entwurzelt und von der Natur abgekoppelt sind, ist es gut, sich wieder auf die uralte Verbindung zwischen Mensch und Natur zu besinnen – insbesondere auf das Reich der Pflanzen und Pilze. Das Buch ist vor allem eine wunderbare und manchmal provozierende Entdeckungsreise zu kraftvollen medizinischen und rituellen Pflanzen und Pilzen aus aller Welt – eine Reise, auf die ich dich hoffentlich mitnehmen kann.

Wouter Bijlndijk (M. A.)

»Die ersten Erinnerungen an Pilze stammen aus meiner frühen Kindheit: Wir sammelten zusammen mit unserem Vater Pilze in den belgischen Ardennen. An unserem Weihnachtsbaum hing immer dieser Christbaumschmuck in Form roter Pilze mit weißen Punkten. Im Haus stand früher eine schön gearbeitete chinesische Holzstatue des Zen-Lehrers Bodhidharma mit einem großen Pilz auf dem Rücken. Kannst du dich noch daran erinnern, wie wir Pilze sammelten?«



J
O
R
I
S
»Klar, ich sehe unseren belgischen Bauernhof und den Wald noch genau vor mir. Früher fuhren wir jedes Wochenende dorthin. Unten am Hang wuchsen Pfifferlinge, es gab Kiefern-Steinpilze und Gemeine Steinpilze in Hülle und Fülle und jede Menge Wiesenchampignons. Wir sammelten die Pilze, schmorten sie anschließend in Butter und bestreuten sie mit Salz, Pfeffer und Petersilie. So einfach und so köstlich. Das sind schöne Erinnerungen. Wir sammelten nur die Sorten, die wir kannten, den Rest ließen wir stehen. Pilze geben einem Gericht einen intensiven, vollen Geschmack. Sie ähneln Fleisch, wenn du mich fragst.«

W
»Einige Pilze enthalten viel Eiweiß und sind äußerst nahrhaft. Ich finde, Pilze sind schon etwas Besonderes. Laut einiger Astromykologen (Wissenschaftler, die sich mit Pilzen im Universum beschäftigen) stammen sie ursprünglich aus dem Weltall. Pilze gehörten zu den ersten Bewohnern auf der Erde und wuchsen fast überall. Sie verwandeln anorganisches Material in organisches Material, auf dem Pflanzen dann wiederum wachsen. Pilze sind äußerst schmackhaft, aber es gibt zahlreiche Pilze mit starker Heilwirkung. Oder aber sie sind giftig oder sogar tödlich, wie beispielsweise der Grüne Knollenblätterpilz. Deshalb rate ich immer allen, nicht wahllos zu sammeln, sondern zuerst mit einem erfahrenen Pilzsammler rauszugehen. Welche Pilze verwendest du in der Küche? Und sind die in diesem Buch beschriebenen Pilze eine Herausforderung für neue Rezepte?«

J
»In meinen Restaurants stehen fast immer Pilze auf der Speisekarte. Champignons schneide ich am liebsten in dicke Scheiben, obwohl du immer davon abträbst, zu viele Champignons zu essen. Aber sie haben eine wunderbare Textur und verleihen einem Gericht eine gewisse Frische. Außerdem liebe ich Morcheln, Steinpilze und Pfifferlinge. Viele der Pilze, die du in diesem Buch beschreibst, kannte ich nicht – das war also eine

schöne Herausforderung, um dafür Rezepte zu entwickeln. Chaga und Reishi zum Beispiel waren völlig neu für mich. Den Igel-Stachelbart kannte ich, aber ich hatte immer Mühe, ihn zu bekommen, bis ich auf eine Frau traf, die uns zwei Kisten schenkte. Du sagtest, dass der Igel-Stachelbart gut fürs Gehirn sei, und die Form des Pilzes erinnert mich auch ein wenig an ein Gehirn. Deshalb habe ich diesen Pilz so zubereitet, wie ich auch Tierhirn zubereite. Wieso ist der Verzehr von Pilzen eigentlich gut für unser Gehirn?«

W
»Es gibt viele Ähnlichkeiten mit dem Tier- und Pflanzenreich. Pilze leben oft in Symbiose mit Pflanzen. Über das Myzel, das Netz aus Pilzfäden, tauschen sie Nährstoffe wie Zucker und Mineralien mit den Pflanzen aus. Das Myzel fördert die Kommunikation zwischen Pflanzen. Von Pflanze zu Pflanze, von Park zu Park, von Wald zu Wald: Überall auf der Erde existieren Verbindungen zwischen Pilzen und Pflanzen. Wir nennen dies das *World Wood Web*, sozusagen das Internet, bevor es das Wort dafür gab. Das unterirdische Myzelsystem verzweigt und formt sich nach dem gleichen natürlichen Prinzip wie elektrisch geladene Blitze. Auf gleiche Weise finden wir diese Art von Verbindungen und Verästelungen in unserem Nervensystem, im Gehirn und in den Gehirnzellen. Auf der Makroebene sehen wir das gleiche Muster bei der Ausdehnung des Universums in einem Netz von Galaxien. Im Grunde ist es eine grafische Darstellung des *World Wide Web*. Dank des »waldweiten Netzes« können Pflanzen zusammenarbeiten und miteinander kommunizieren. Alles ist auf der Mikro- und Makroebene miteinander verbunden. Nicht nur in der Theorie, auch in der Praxis, denn Wissenschaftler an der Universität von Singapur konnten nachweisen, dass der Verzehr von zwei Portionen Speisepilzen pro Woche die Gehirnfunktion erheblich verbessert. Dabei war die Art der verzehrten Speisepilze völlig unerheblich.«



Die blutdrucksenkende Delikatesse

In alten Nachschlagewerken findet sich noch die Information, dass Menschen früher tatsächlich Tinte aus dem Schopf-Tintling herstellen, die im Wesentlichen aus Millionen von Pilzsporen besteht.

Meine ersten Erinnerungen an Pilze stammen aus meiner Kindheit. In den belgischen Ardennen zeigte mein Vater meinen Brüdern und mir, wie wir junge Schopf-Tintlinge erkennen und sammeln können. Wir schmorten sie direkt nach dem Sammeln schön goldbraun und verspeisten sie auf einer Scheibe Brot mit Butter. Die köstlichen Pilze erinnern vom Geschmack her ein wenig an Spargel. Der Schopf-Tintling ist nicht nur schmackhaft, sondern er kann für medizinische Zwecke genutzt werden und enthält jede Menge Vitamine und Mineralstoffe.

Hierzulande ist der Schopf-Tintling weitverbreitet. In Asien ist das Wissen über Heilpilze weitaus größer als bei uns – durch die Hexenverbrennungen in Europa ging sehr viel Wissen verloren –, aber das Schöne am Schopf-Tintling ist, dass er zuerst in Europa als Heilmittel anerkannt wurde. Er ist Teil unserer europäischen Kultur und wird seit jeher als Medizin und als Delikatesse geschätzt. Heute macht sich auch die traditionelle chinesische Medizin den Pilz zunutze.

Verwendung

Der Schopf-Tintling enthält viel Eiweiß, alle acht essenziellen Aminosäuren, die Vitamine A, C, D und E sowie den Mineralstoff Zink – ebenso Vanadium, ein besonderes Mineral, das die Insulinproduktion reguliert. Der Schopf-Tintling bekämpft Parasiten, da er für diese Aasfresser tödlich ist.

Aussehen

Schopf-Tintlinge erinnern an zusammengeklappte Regenschirme. Sie haben eine Ei- bis Glockenform und sind oben weiß mit hellbrauner glatter Mitte und einigen gekräuselten Schuppen. Der Hut faltet sich schließlich auf, reißt ein und färbt sich dann schwarz. Der hohle Stiel ist 10 bis 20 Zentimeter hoch. Die Pilze kann man von Mai bis Oktober sammeln, meist im Gras auf sandigem Boden. Schopf-Tintlinge wachsen häufig im heimischen Garten, an Wegrändern oder auf Wiesen.

Extraktion und Dosierung

Für die Zubereitung den Hut des Pilzes mit einem Messer sauber kratzen. Ich esse nur den schneeweißen Teil. Soll der Pilz therapeutisch genutzt werden, dann am besten vorher einen Mykotherapeuten und den Hausarzt konsultieren. Als medizinische Delikatesse kann er wahrscheinlich nur wenige Male in der Saison verspeist werden. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Alle essbaren (Heil-)Pilze wirken entgiftend: Bei anfänglichem Gebrauch können leichte Kopfschmerzen oder Übelkeit auftreten.

Für die Herstellung von Tinte verwendet man am besten etwa zehn bereits schwarz gewordene Schopf-Tintlinge. Diese mit zwei Gewürznelken in einen Topf geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb über einer Schüssel abseihen und in einem sauberen, luftdicht verschließbaren Glas aufbewahren. Die Tinte lässt sich durch die Gewürznelken, die konservierend wirken, jahrelang verwenden. Die Gewürznelken geben der Tinte einen angenehmen Geruch, sodass sie nicht irgendwann nach verfaulten Pilzen riecht.

EIGENSCHAFTEN

Verändert die Wirkung des Immunsystems

Antiviral

Antiparasitär

Antioxidativ

Fördert die Insulinproduktion

Enthält alle acht essenziellen Aminosäuren

Gute Vitamin- und Mineralquelle

BEZUGSQUELLEN

In der Pilzsaison möglichst junge, makellose Schopf-Tintlinge in der Nähe sammeln. Hinweis: Immer mit Respekt vor der Natur sammeln und sicherstellen, dass der Pilz weiterwachsen kann (Pilze am Boden abschneiden und nicht herausreißen). Man sollte stets mehr als 75 Prozent der Pilze stehen lassen!

VORSICHT

Alkohol beim Verzehr von Schopf-Tintlingen meiden, da sie dann ein unangenehmes Gefühl im Körper verursachen. Nur junge Schopf-Tintlinge sind essbar. Die Pilze möglichst zeitnah zubereiten, und zwar innerhalb weniger Stunden nach dem Sammeln, denn sie verderben schnell. Unbedingt sicherstellen, dass es wirklich Schopf-Tintlinge sind. Deshalb beim ersten Mal einen erfahrenen Pilzsammler begleiten.

GERÖSTETES BROT MIT GEBRATENEN SCHOPF- TINTLINGEN UND PETERSILIENBUTTER

FÜR 4 PERSONEN

10 Schopf-Tintlinge
50 ml Sonnenblumenöl
50 g Butter
1 Schalotte, in Ringe geschnitten
½ Bund glatte Petersilie (ca. 40 g)
1 Knoblauchzehe
4 Scheiben Sauerteigbrot, geröstet
feines Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Utensilien
Mörser

Nach dem Sammeln die Schopf-Tintlinge zügig verarbeiten. Die Pilze außen mit einem kleinen Messer gründlich sauber kratzen, um möglichen Sand zu entfernen. Die Hüte in Streifen reißen oder schneiden.

Das Sonnenblumenöl bei mittlerer bis starker Hitze in einer Pfanne heiß werden lassen und die Pilzstreifen darin goldbraun braten. Die Hälfte der Butter hinzufügen. Die Schalotte zugeben und kurz in der schäumenden Butter anbraten. Die Blätter von der Petersilie zupfen und die Hälfte der Blätter mitbraten.

In der Zwischenzeit die restlichen Petersilienblätter mit dem Knoblauch im Mörser fein zerstoßen und mit der restlichen Butter mischen. Die gerösteten Brotscheiben damit bestreichen.

Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem gerösteten Brot mit Petersilienbutter anrichten.



VEGETARISCHE CARBONARA MIT SCHOPF-TINTLINGEN UND REMEKER

FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghetti
3 Eigelb
1 Ei
100 g Remeker (Rohmilch-Hartkäse), gerieben
200 g Schopf-Tintlinge
1 EL Olivenöl
feines Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Nach dem Sammeln der Schopf-Tintlinge die Carbonara möglichst zügig zubereiten, da die Pilze nur kurze Zeit haltbar sind. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit die Eigelbe, das Ei und den geriebenen Remeker in einer Schüssel verquirlen.

Die Pilze außen mit einem kleinen Messer gründlich sauber kratzen, um möglichen Sand zu entfernen. Die Hüte in Streifen reißen oder schneiden.

Das Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in einer Pfanne heiß werden lassen und die Pilzstreifen darin goldbraun braten. Den Herd ausschalten.

Die Spaghetti abgießen, aber eine Tasse Nudelwasser aufbewahren. Die Spaghetti in die Pfanne mit den Schopf-Tintlingen geben und die Hälfte des aufbewahrten Nudelwassers hinzugeben.

Die Pfanne schwenken und die Ei-Käse-Mischung dazugeben. Unter Rühren erneut schwenken, bis die Spaghetti gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind. Zügig arbeiten, um zu verhindern, dass die Eier gerinnen. Falls nötig, das restliche aufbewahrte Nudelwasser löffelweise hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern dekorativ anrichten.





Der König des Tees

Matcha-Tee, wie wir ihn kennen, stammt zwar aus Japan, doch seine Geschichte beginnt in China. Während der Song-Dynastie (960–1279 n. Chr.) wurde es populär, aus getrockneten und gedämpften Teeblättern ein Pulver herzustellen, das mit heißem Wasser aufgeschlagen wurde. Japanische Zen-Mönche nahmen diese Methode der Teezubereitung von China mit nach Japan. Sie tranken den Tee, um während ihrer Meditationen konzentriert und wach zu bleiben. In Japan entwickelte der Matcha ein Eigenleben, und es entstanden rund um ihn spezielle Rituale und Zeremonien. Die Zubereitung und das Trinken von Matcha während einer Teezeremonie dauert in Japan schnell mal eine Stunde.

Alle Teesorten, auch der Matcha, stammen von der gleichen Pflanze ab. Erst die Verarbeitung des Tees sorgt für den spezifischen Geschmack und die Farbe. Für den besten Matcha werden nur die kleinen oberen Blätter des Teestrauchs verwendet, die mehrere Wochen im Schatten gewachsen sind. Sie werden von Hand gepflückt, und auch die Blattrippen und Stiele entfernt man von Hand. Die Blätter werden anschließend gedämpft, um die Fermentation zu stoppen, und dann getrocknet. Um 30 Gramm Matcha-Pulver herzustellen, dauert allein das Mahlen schon eine Stunde. Der Mahlvorgang geschieht meist schon auf den Teeplantagen mit speziellen Reibsteinen, die sich langsam drehen, sodass das gesamte Aroma erhalten bleibt. Daher ist Matcha auch so unglaublich teuer und wird nicht zu Unrecht als »König des Tees« bezeichnet.

Verwendung

Matcha enthält große Mengen an Antioxidantien, die freie Radikale abfangen und die Alterung unseres Körpers verlangsamen. Matcha beugt Herz- und Gefäßkrankheiten vor und hält unsere Haut und Blutgefäße weich und elastisch. Er enthält viel Calcium, Kalium, Vitamin A und C, Eisen und Proteine, die das Immunsystem stärken.

Für die meisten grünen Tees lässt man getrocknete Teeblätter in Wasser ziehen. Matcha-Tee hingegen wird im Ganzen getrunken, wodurch der pulverisierte Tee im Körper Teein, Theobromin und Koffein freisetzen kann. Diese Stoffe bleiben viel länger im Körper aktiv. Bis zu sechs Stunden hält die klärende Wirkung einer Tasse Tee an. Das in einer Tasse Kaffee enthaltene Koffein wirkt hingegen nur zehn Minuten.

Grüner Tee und Matcha enthalten Catechin, eine antioxidative Substanz, die den Blutkreislauf positiv beeinflusst. Die Substanzen Koffein, L-Theanin und Epigallocatechingallat (eine besondere Art von Catechin) verbessern die kognitiven Fähigkeiten und die Aufmerksamkeit. L-Theanin sorgt für einen besseren Langzeitschlaf und hat zudem eine entspannende Wirkung. Grüner Tee und Matcha stärken unser Immunsystem, wie in mehreren Studien nachgewiesen werden konnte, unter anderem 2011 in der Studie von Keiji Matsumoto und seinen Kollegen.

EIGENSCHAFTEN

Reich an Antioxidantien

Klärend

Erhöht die Konzentrationsfähigkeit

Stimuliert das Nervensystem

Beugt Herz- und Gefäßkrankheiten vor

Verringert Schäden der DNA

Reich an Calcium, Kalium, Vitamin A und C und Eisen

BEZUGSQUELLEN

Matcha ist im gut sortierten Tee-laden und im japanischen Lebensmittelgeschäft erhältlich. Den besten Matcha (von zeremonieller Qualität) kann man eigentlich nur in Japan kaufen. Im Vergleich zu gewöhnlichem grünem Tee gilt Matcha als teuer. Seine wahre Kraft ist nur in den ersten zwei Wochen vorhanden, danach ist der Tee noch gut trinkbar, hat aber an Aroma und Kraft eingebüßt.

VORSICHT

Grüner Tee kann durch Koffein und Teein zu Schlaflosigkeit führen, wenn er spät abends getrunken wird. In zu hohen Dosen führt er zu einer verminderten Aufnahme von Mineralien.

Aussehen

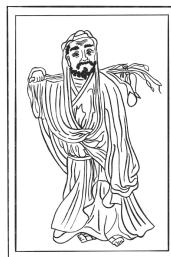
Der Matcha-Tee wird aus der Pflanze *Camellia sinensis* gewonnen. Die Tee-pflanze hat dunkelgrüne, leicht gezackte, ovale, ledrige Blätter, die an der Unterseite fein behaart sind. Die Gewächse selbst sind stark verzweigt und werden auf einer Höhe von 80 bis 120 Zentimetern beschnitten. Zur Herstellung von Matcha muss der Tee-strauch mindestens drei Wochen mit Schattennetzen abgedeckt werden. Dadurch bekommen die Blätter einen kräftigeren Geschmack und enthalten oftmals mehr Inhaltsstoffe als gewöhnlicher grüner Tee. Die ideale Höhe für den Anbau von Teepflanzen liegt bei 1000 Metern über dem Meeresspiegel. Die Pflanze wächst gern an Hängen in der Sonne und im Halbschatten und mag reichlich Niederschlag. Sie gedeiht am besten in den Tropen und Subtropen. Das gemahlene Matcha-Pulver ist leuchtend grün.

Extraktion und Dosierung

Für die Zubereitung von Matcha in einer Schale (*chawan*) einen Spritzer Wasser und eine kleine Menge Pulver mit einem speziellen Bambusbesen (*chasen*) glatt verrühren. Aus dem Matcha-Pulver kann ein dicker und ein dünner Tee zubereitet werden. Für einen *usucha* (dünner Tee) 1,75 Gramm Matcha-Pulver und einen Spritzer Wasser mit dem Bambusbesen verquirlen. Dann 75 Milliliter Wasser mit einer Temperatur von 60–75°C hinzugießen und aufschlagen, bis sich eine hellgrüne, schaumige Schicht bildet. Für einen *koicha* (dicker Tee) 3,75 Gramm Matcha-Pulver mit 40 Milliliter Wasser mit einer Temperatur von 60–70°C übergießen. Vorsichtig mit dem Schnee-besen verquirlen. Matcha immer sofort trinken, aber dann ruhig und andächtig.



Bohdhidharma — Eine alte chinesische Zeichnung von Bohdhidharma, einem buddhistischen Lehrmeister, mit einer Tee-pflanze. (Nach einer Zeichnung aus *Folklore and Odysseys of Food and Medical Plants* von Ernst und Johanna Lehner, 1962)



Energiebällchen mit Samen, Nüssen, Trockenfrüchten und Matcha

BESONDERE PFLANZEN UND IHRE GESCHICHTEN

Seit Jahrtausenden nutzt der Mensch Pflanzen als Heilmittel – dennoch werden ihre positiven Wirkungen auf Körper und Geist oft unterschätzt. Dabei können bestimmte Pflanzen, Pilze, Wurzeln und Blüten unser Wohlbefinden gezielt unterstützen. *Pflanzenkraft* stellt 30 solcher Pflanzen und Pilze vor, die das Immunsystem stärken, die Verdauung fördern, die Vitalität steigern und die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen können. Passend dazu sind über 60 vegetarische Rezepte enthalten – entwickelt für den Alltag und inspiriert von den Heilkräften der Natur.

Darüber hinaus widmet sich das Buch auch rituellen und bewusstseins-erweiternden Pflanzen, die eine bedeutende Rolle in der kulturellen Entwicklung der Menschheit gespielt haben. Reich bebildert und mit Liebe zum Detail geschrieben, ist *Pflanzenkraft* ein inspirierendes Nachschlage-werk voller ethnobotanischer Porträts, persönlicher Geschichten und Rezepte für die direkte Anwendung in der Küche.

WOUTER BIJDENDIJK ist Anthropologe mit dem Schwerpunkt Ethnobotanik und Pharmakognosie. Während er zwanzig Jahre lang als Zauberer Ramana rund um die Welt reiste, widmete er sich in seiner Freizeit der lokalen Pflanzenwelt und Kräutermedizin.

JORIS BIJDENDIJK ist Küchenchef der Restaurants RIJKS®, Wils® und des Wils Bakery Cafés. Als Kolumnist schreibt er für eine niederländische Tageszeitung und veröffentlichte mehrere Kochbücher. Im Frühjahr 2025 wurde Joris als »Koch des Jahres« ausgezeichnet.

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-9805-1



www.gu.de