

# Alchimie in der Küche

## Einige Anmerkungen zu einem unerschöpflichen Thema

von Max Amann

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Die Kochkunst ist eine der ältesten Errungenschaften der Menschheit, sie ist mindestens Hunderttausende von Jahren alt. Hauptsächliche Methode hierbei ist die Anwendung von Hitze, trocken beim Braten, nass beim Kochen. Seit einigen Jahrtausenden kennen die Kulturvölker die Alchimie, die Paracelsus "die Mutter der Wissenschaften" genannt hat. Sie ist kein Versuch, Gold zu machen, sondern ein Weg zum Verständnis der Materie. Alchimie hat auch das Ziel, Wege zur Herstellung wirksamer Arzneien zu finden. Aus der Antike stammt auch ein weiteres System zum Verständnis der Materie, die Lehre von den vier Elementen: Feuer, Erde, Wasser, Luft. Auch diese Methode ist zum Verständnis der Krankheiten und der Heilmittel geeignet. Das Wesentliche an der Alchimie ist die Lehre von den drei Prinzipien: Merkur, Sulfur und Sal. Diese sind keine Stoffe, sondern Eigenschaften der Materie. Merkur ist das Flüchtige, Sulfur das Brennende, Sal das Feste. Nähere Erklärungen finden Sie in jedem Lehrbuch der Alchimie. Die drei Prinzipien treten nie einzeln auf, sondern immer gemeinsam, in verschiedenen Proportionen, harmonisch oder weniger harmonisch verbunden. Durch die Kunst ist ein Anreicherungsprozess ihrer Stärke möglich sowie eine Vergrößerung der Harmonie. Die Chemie als Naturwissenschaft, Tochter der Alchimie, ist jünger als diese und wird seit gut zweihundert Jahren betrieben. Alchimie und Elementenlehre der Antike sind keineswegs veraltete Vorläufer der modernen Wissenschaften, sondern nur eine andere Betrachtungsweise der Wirklichkeit. Vergleicht man die Einrichtung eines chemischen oder alchimistischen Labors mit einer Küche, so stellt man eine erhebliche Ähnlichkeit fest. Qualifizierte Chemiker kochen häufig gern und gut (Liebigs Fleischextrakt). Alchimistische Überlegungen können einem bei der Entwicklung einer schmackhaften und gleichzeitig gesunden Küche durchaus weiterhelfen. Die Meinung, dass die richtige Nahrung für Prophylaxe und Therapie von Krankheiten von größter Bedeutung sind ist seit der Antike immer wieder vertreten worden, beispielsweise von Hippokrates und Kneipp. Alchimie in der Küche besteht darin, dass man die Gesichtspunkte der Alchimie berücksichtigt, um aus ausgewählten Rohstoffen mittels geeigneter Operationen, Speisen und Getränke herzustellen, die außer der Ernährungsfunktion angenehm zu konsumieren sind und zusätzlich hohen Wert bei Gesunderhaltung oder Wiedergesundung aufweisen, also Lebensmittel im engeren Sinn darstellen. Von den fünf Sinnen des Menschen sind die chemischen, nämlich Geruchs- und Geschmackssinn für die Beurteilung von Nahrungsmitteln zuständig. Sind diese Sinneswahrnehmungen nicht durch repressive extreme Lebensumstände, Geschmacksverstärker und dgl. verunzucht, kann man sich bei der Auswahl der Nahrung auf ihr Urteil verlassen. Heutzutage haben wir auch die Möglichkeit, Lebensmittel aus vielen Ländern und die Zubereitungsweisen anderer Völker kennenzulernen. Also: Iss, was dir schmeckt. Die stark verschiedenen Geschmäcker zeigen unterschiedliche Bedürfnisse an, je nach Konstitution, Lebensweise, Alter, Klima, Beruf usw. Beispiele: Süßigkeitsbedürfnis ist in Kindheit und Alter normal; in den Tropen ist das Fleischbedürfnis geringer, dafür werden Früchte und scharfes Essen bevorzugt. Diät als Religionsersatz ist stark ideologisch geprägt; sie darf nicht gut schmecken, nicht von Tieren stammen etc., dafür erwartet der Diätfreak eine Belohnung durch erhöhte Leistungsfähigkeit und Langlebigkeit. Wer beruflich oder privat mit vom Diätwahn Betroffenen Kontakt hat weiß, dass genau das Gegenteil eintritt.

### Alchimie in der Auswahl der Nahrungsmittel und ihrer Zubereitung

Direkte Literatur zum Thema gibt es überraschend wenig; wesentlich mehr existiert wissenschaftlich orientiertes, gutes Schrifttum zur vernünftigen Ernährung, in dem das Reizwort Alchimie nicht vorkommt.

### Lebensmittel, Kochtechniken und Angaben zum Thema Ernährung in alchimistischer Darstellung (Auswahl)

#### Lebensnotwendige Stoffe:

Mercuriell sind Wasser, die wasserlöslichen Vitamine und Eiweiß. Milcheiweiß ist mercuriell, Milch und Milchprodukte sind mercuriell-sulfurisch, ebenso Eier. Die fettlöslichen Vitamine sind es ebenso. Der Stoffwechsel verwandelt die wasserlöslichen Vitamine in die lebensnotwendigen Enzyme, die ebenfalls mercuriell sind.

Fette sind rein sulfurisch.

Die lebensnotwendigen Mineralien und Spurenelemente sind dem Prinzip Sal unterstellt, ebenso alle Kohlenhydrate. Salz, Getreideprodukte, Stärke und Zucker sind also salhaft.

Nicht lebensnotwendig, aber von großem Nutzen sind Vitalstoffe in der Nahrung, die Ähnlichkeit mit den Vitaminen aufweisen. Diese Stoffe, beispielsweise in Alliazeen (Zwiebel, Knoblauch) oder Brassikazeen (Kohl, Meerrettich, Steckrübe) enthalten, sind meist schwefelhaltig und von mercuriell-sulfurischem Charakter. Die Qualität der Rohstoffe für die Küche soll angemessen sein.

Nicht geeignet sind pflanzliche Nahrungsmittel, die auf ungeeigneten oder Mangelböden gezogen sind. Bei seiner Berufstätigkeit als Analytiker hat der Referent bei Vitaminanalysen in der Regel einen haarsträubenden Unterschied des Gehalts, zu den Literaturangaben feststellen müssen.

Fleisch von unglücklichen Tieren aus Massenhaltung ist kein Lebensmittel, ebenso Meerestiere aus vergifteten Gewässern (Merkur nicht in Ordnung). Auf den krassen Mangel in unserer Nahrung an Magnesium, Selen und auch Zink sei hingewiesen. Nach Paracelsus haben Metalle einen sulfurischen Charakter. Magnesium verbindet Sulfur und Sal, Selen alle drei Prinzipien. Mit solchen Stoffen kann man mitunter Wunderheilungen erzielen. Zur Substitution sind nicht selten Nahrungsergänzungsmittel nötig.

### Einige weitere Angaben zu Nahrungsmitteln

*Wurzeln und Rhizome* stärken das Prinzip Sal, das zur Regeneration dringend notwendig ist. Wurzelwerk, Karotten usw. also viel verwenden.

*Kartoffeln* sind salhaft (Stärke, Mineralien), aber auch mercuriell (sie sind nicht arm an Eiweiß!). Kartoffeln guter Qualität sind eindeutig lebensverlängernd, das größte Geschenk der Neuen Welt ist aber keine chice Speise.

Ebenfalls wenig chic sind die *Kohlarten*, die kostbarsten aller Gemüse. Der Nährwert ist hoch (Eiweiß, Mineralien), die erhebliche krebsfeindliche Wirkung ist statistisch gut untersucht. Diese beruht hauptsächlich auf dem Gehalt an Glukosinolaten, das sind schwach bittere Schwefelverbindungen. Der Alchimist bezeichnet solche Stoffe als Wasserschwefel (Merkur-Sulfur). Sulfurische Substanzen schmecken oft scharf oder bitter; der milde Wasserschwefel vereint in Harmonie die Prinzipien Merkur und Sulfur. Stoffe dieses Charakters in der Nahrung sind von großem Wert.

### Die besondere Rolle der Gewürze in einer gehobenen Küche, vom alchimistischen Standpunkt beurteilt

Mit Gewürzen kochen verbessert den Geschmack und verstärkt die Sekretion der Verdauungssäfte. Hier sei auf eine Angabe des Paracelsus hingewiesen: Merkur entspricht dem Geist, Sulfur der Seele, Sal dem Leib.

Scharfe Gewürze haben stark *sulfurischen Charakter* und ergänzen sulfurische Geriatrika. Bei Befragungen von Hundertjährigen, warum sie ihrer Meinung nach so alt geworden sind, ist die Antwort recht oft: "Ich glaube, das war der viele Pfeffer, den ich im Lauf meines Lebens verwendet habe." Ein milder Sulfur ist in wärmeschmeckenden, aromatischen Gewürzen: Dost, Bohnenkraut, Oregano, Zimt, Nelken, Kardamom, Kurkuma, Zitwer, Sternanis. Ingwer und Galgant sind wieder stärker sulfurisch.

Sulfurische Gewürze verbessern den Immunstatus, helfen bei der Sanierung der Darmflora und haben geriatriche Wirkung. Durch ihren Gehalt an ätherischen Ölen (Merkur des Sulfurs) haben die meisten Gewürze einen mehr oder weniger starken *mercuriellen Aspekt*, der zu ihrer Wirkung auf Geist und Psyche beiträgt. Die anregende Wirkung auf den Geist ist erwiesen bei: Basilikum, Dill, Kerbel und Lavendel (Prüfungsvorbereitung).

Sonstige Gewürze dieses Typs: Anis, Estragon, Kardamom (s.o.), Melisse (wie Lavendel als Gewürz vergessen), alle Arten von Minze, Vanille, Zitronenschalen, Zitronengras und Lemongrass.

Die lenkende Wirkung des Geistes auf den Körper zeigt eine gute Ergänzung der sulfurischen Geriatrika an.

Gewürze aus Wurzeln und Rhizomen haben einen *Salaspekt*, der bei chronischen Leiden von Nutzen ist. Sie haben ebenfalls eine geriatriche Wirkung. Sie gehören zu den Pflanzenfamilien der Apiazeen und Zingiberazeen: Ingwer, Galgant, Zitwer, Kurkuma (Hildegardmedizin). Das Wurzelwerk in Suppen der bayrischen und chinesischen Küche enthält würzige Vertreter: Sellerie, Karotte, Petersilie, Ginseng, chinesische Engelwurz. Salhafte Gewürze haben nachweislich eine regenerative Wirkung.

### Alchimie der Nahrungszubereitung

Nicht nur Kochen erzeugt eine Verbesserung der Lebensmittel, sondern auch Gärprozesse. Prozesse, bei denen Säuren gebildet werden. Nach Paracelsus sind alle Säuren dem Prinzip Sulfur zuzuordnen.

*Flüchtige Säuren* haben einen Merkur-Sulfurcharakter.

Mit Hefe als Hilfsmittel wird Hefeteig hergestellt, wobei Kohlendioxid auftritt.

Bei der alkoholischen Gärung entstehen Kohlendioxid und Ethanol (ebenfalls merkwürdig).

Die Bildung von Essigsäure mittels Essigbakterien erzeugt ebenfalls eine flüchtige Säure, die ein wertvolles Nahrungs- und Arzneimittel darstellt (die Geriatrika der Vermonter Volksmedizin sind Essig und Honig. Ein wertvoller Bestandteil von Honig ist Ameisensäure).

Wer Hefeprodukte oder Essig nicht verträgt, leidet an einem unharmonischen Überschuss an Merkur.

*Die milchsaure Gärung:* Milchsäure ist eine rein sulfurische Säure, die durch ihre Wirkung auf den Stoffwechsel und den Immunapparat zu den wertvollsten Lebensmittelinhaltsstoffen gehört. Sie ist nachweislich lebensverlängernd und krebsfeindlich. Wird sie nicht vertragen, muss Sulfur reduziert und Merkur/Sal verstärkt werden. Dies kann beispielsweise auch mit potenzierten sulfurischen Säuren- Milchsäure selbst, Schwefelsäure geschehen.

### Eine Zwischenbemerkung:

Kristalline Säuren- Weinsäure, Zitronensäure- sind Sulfur-Salze. Sie sind stark regenerierend. Zitronensaft ist ein viel bedeutenderes Heilmittel als allgemein angenommen.

Ein völlig anderer Prozess wie Hefe- oder milchsaure Gärung ist die langsame *Zersetzung eiweißhaltiger Substrate* in Gegenwart von Salz aus Soja, Fischen, Hefe. Vom alchimistischen Standpunkt aus handelt es sich um Fäulung und führt zu braunschwarzen Zersetzungsprodukten. Diese sind dem Prinzip Sal unterstellt und sind damit günstig bei chronischen Prozessen, z.B. dem Alterungsprozess. Garum, die Fischsoße der römischen Küche war im Altertum sehr beliebt. Die Verwendung solcher Produkte ist also nicht aus den Küchen Asiens zu uns gekommen.

### Die Anwendung von Hitze in der Küche

Eine Reihe der Hitzeanwendung führt vom Kochen (warm-feucht) über Dünsten, Schmoren, Braten, Grillen (heiß-trocken). Vielleicht ist Kochen oder Dünsten empfehlenswerter als andere Zubereitungen. Wenn möglich sollte man Slow-Food anwenden. Kochen hat mehr luftartigen Charakter (Luft ist warm und feucht), Braten mehr Feuercharakter (heiß und trocken). Eine Suppe wird besser, wenn sie nicht sprudelnd kocht, sondern bei 90 Grad zieht - der langsame Prozess der Alchimie.

### Der Instinkt und die Nahrungsauswahl

Instinktive Neigung, falls nicht durch Geschmacksverstärker etc. verhunzt, zeigt Bedarf an.

Beispiele:

Fleisch, Fisch, Salat, Alkohol

→ Bedarf an Merkur

Italienische Küche, Scharfes, Saures, Bitteres

→ Bedarf an Sulfur

Salz, Zucker, Kartoffeln, Nudeln, Sojaso&szlige

→ Bedarf an Sal

### Ratschläge für eine vernünftige Diät

1. Gemüse, Gemüse, Gemüse; gekocht, gedünstet, im Wok zubereitet (auf der weichen Flamme der Alchimisten)
2. Genügend Eiweiß, aber nicht zuviel
3. Ein nicht zu hoher Anteil an Rohkost
4. Qualitätsware verwenden
5. Reichlich Vitamine, ausreichend Mineralien
6. Vitalstoffe (Wasserschwefel, Anthocyane)
7. Das Essen soll schmackhaft sein
8. Synthetische Hilfsmittel: Geschmacksverstärker, Aromen und die meisten Konservierungsmittel haben in der Nahrung nichts zu suchen. Die alten Alchimisten hätten diese Stoffe wie Gifte als den sehr schädlichen nitrosischen Schwefel bezeichnet

### Lebensverlängernde Kost nach der Meinung der verschiedenen Medizinsysteme

1. Ausreichend lebensnotwendige Stoffe
2. Ausreichen Vitalstoffe
3. Feuer/Wasser/Erde/Luft im optimalen Verhältnis, individuell verschieden. Stoffe mit quintessentiellen Aspekt sind nützlich.
4. Ebenso sollen die drei Prinzipien in Harmonie und im optimalen Verhältnis in der Nahrung sein, auch dieses ist individuell verschieden.

### Der Mechanismus der Lebensverlängerung

1. Durch Verlangsamung des Alterungsprozesse: Vollwertige Nahrung: s.o. Kohlarten, Kartoffeln, Sellerie, Petersilie. Die Liste der wichtigen Suppenkräuter schließt in der chinesischen Küche auch Braunelle, Ginseng und Salomonsiegel ein
2. Richtige Kost verringert die Wahrscheinlichkeit des Eintretens tödlicher Krankheiten, Kreislaufkrankungen, Neubildung, was die statistische Lebenserwartung positiv beeinflusst. Erwiesen von klassischer chinesischer und italienischer Küche. Bemerkung: Der Chinese an der Ecke macht ebenso wenig anständige chinesische Küche, wie der Pizzaschuppen daneben anständige mediterrane Küche. Den Weltrekord an Lebenserwartung mit steigender Tendenz hält derzeit das japanische Volk (viel Meerestiere, fetter Fisch, Algen, also das Meer als Jungbrunnen). Falls vertragen, dürften auch Milchprodukte lebensverlängernd sein; das Essen soll ausreichend Fett enthalten (die Verteufelung des Cholesterins ist wissenschaftlich seit dreißig Jahren widerlegt). Die wertvollen Gemüse und Gewürze entstammen den Familien der Kreuzblütler, den Liliengewächsen und den Ingwergewächsen.

**In Summa: Herzhaftes Essen ist ein gutes Essen.**

### Literatur

- Peter Schleicher, Eckhart Witzigmann: Alchimie der Küche. München 2001
- Norbert Lebert: Alte Sünder leben länger. Ratschläge für ein unbeschwertes Älterwerden. Luebbe Verlagsgruppe 1993
- Regina Naumann: Bioaktive Substanzen: Die Gesundheitsmacher in unserer Nahrung. Reinbeck 1998
- Richard Beliveau, Denis Gingras. Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen den Krebs. München 2007
- Richard Beliveau, Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Kochbuch. München 2008