

STIL LEBEN

KÜCHENZAUBER



Diese Ginsengwurzel gehört der Züchterin Gesine Wischmann. Da die Wurzel so schön sei, könne sie damit einen besonders hohen Preis erzielen, sagt Wischmann – aber aus demselben Grund wolle sie dieses Exemplar gar nicht verkaufen.

*Ginseng gilt schon lange als unheimlich gesund.
Jetzt hat ihn auch die deutsche Spitzenküche für sich entdeckt
– allerdings weiß fast niemand,
wie man das asiatische Gewächs anbauen soll*

H

Heilpflanzen kocht man nicht. Es gibt Bonbons, Kräutertlikör, Tee, auch Kaffee, dazu natürlich eine Salbe und die bekannten Kapseln, aber auf die Idee, mit Ginseng zu kochen, war in Deutschland bisher niemand gekommen.

Tim Raue hat es ausprobiert. Ein Koch wie er, Vorreiter einer chinesischen Haute Cuisine in Deutschland, ist auf alles neugierig, was aus Asien stammt. Raue mochte das Aroma von Ginseng sofort: frisch-bitter, ähnlich wie Petersilienwurzel, nur ohne deren Süße. Eingeweicht und gekocht bekommt er die cremige Konsistenz einer Banane. Passt gut zu Huhn und hellem Gemüse. Sein erstes Ginseng-Bressehuhn hat Raue für zwei Freunde probegekocht. Viel zu viel hat er genommen, er hatte ja keine

Ahnung: »Denen ging dann ganz schön die Pumpe.« Dem Koch auch, aus Angst um seine Testesser. Ginseng erhöht den Blutdruck und darf nur gering dosiert eingenommen werden. Inzwischen hat Raue das richtige Maß gefunden: Nicht mehr als drei Gramm pro Portion, das ist weniger, als man Trüffel auf einen Teller Tagliatelle hobelt. Raue benutzt Ginseng inzwischen für seine Dim-Sum-Füllung aus Bambuspilz, Jakobsmuschel und Rindermark, serviert in einer klassischen Hühnerbrühe.

Ginseng ist auch fast so teuer wie Trüffel: Bis zu tausend Euro pro Kilo für kleine, daumengroße Wurzeln, Raue kauft nur grammweise. Das Wort Ginseng kommt aus dem Chinesischen und bedeutet Menschenwurzel. Je länger und größer die Wurzel und je menschenähnlicher die Form, die ihre vielen Fäden ergeben, desto teurer wird sie. In Hongkong hat Tim Raue schon zwei Meter lange Wurzelgebilde für 20 000 Euro im Laden gesehen. Im New Yorker Viertel Chinatown liegen Pflanzen, die fünfzig Jahre alt sind und viel zu wertvoll zum Aufessen. Es soll Leute geben, die das Alter an den Jahresringen erkennen. Getrocknet halten sie lange, in Reisschnaps oder Wodka eingelegt eine Ewigkeit. Der Wirkstoff geht allmählich in den Alkohol über; dann kann man den Ginseng sogar trinken, ohne seine Wurzel zu zerstören.

WENN DEUTSCHE
BIOLOGEN EIN
GINSENG-BIOTOP
IN SIBIRIEN ERFOR-
SCHEN WOLLEN,
MÜSSEN SIE SICH
FÜR DIE ANFAHRT DIE
AUGEN VERBINDEN
LASSEN: NIEMAND
VERRÄT SEINE
FUNDPLÄTZE

Kim Jong-il hat Nordkoreas Staatsschulden an Tschechien im Jahr 2010 mit zwanzig Tonnen Ginseng getilgt. In den Appalachen im US-Bundesstaat West Virginia suchen Wilderer die Bergwälder nach Ginseng ab, und wenn deutsche Biologen ein Biotop der Wildpflanze in Sibirien erforschen wollen, müssen sie sich für die Anfahrt die Augen verbinden lassen, denn niemand verrät seine Fundplätze. Wilder Ginseng soll gesünder sein als angebauter, aber er ist längst vom Aussterben bedroht – weshalb angebauter oft als wilder verkauft wird. Die Preise steigen unaufhörlich, und der Kreis der Anhänger wird immer größer.

Dass Ginseng gut tun soll, glauben viele Deutsche schon länger. Loki und Helmut Schmidt nahmen ihn ihr Leben lang. Gegen nachlassende Konzentrationsfähigkeit und Vergesslichkeit, gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Ein Hausmittel gegen Altersbeschwerden. Oder?

Noch vor zehn Jahren beurteilten Schulmediziner den Nutzen eher skeptisch. Inzwischen sind auch sie sich ziemlich sicher, dass Ginseng die Immunkräfte stärkt, den Stoffwechsel anregt, gegen Diabetes, Alzheimer, Schuppenflechte, Impotenz und andere sexuelle Störungen hilft, vielleicht sogar für die Aids- und Krebsbehandlung geeignet ist – die Liste wird ständig ergänzt. »Wir wissen nicht genau, wie und warum und gegen was alles es wirkt, aber dass Ginseng in mancher Beziehung hilft, da ist ganz sicherlich was dran, das kann man nicht wegwischen«, sagt Andreas Michalsen, Facharzt für innere Medizin und Professor für Naturheilkunde an der Berliner Charité. Die Grundlagenforschung nennt Michalsen immer noch un-

zureichend. Es gibt nur wenige wissenschaftliche Studien in den USA oder Europa, viele Versuche wurden lediglich an Mäusen durchgeführt, und auf Versuchsergebnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin will er sich nicht verlassen. Ärzte seines Instituts verschreiben Ginseng dennoch regelmäßig: gegen Diabetes, zum Stressabbau, gegen Burnout und in einer Kräutermischung sogar gegen Depressionen – ohne dass die Patienten gleichzeitig bewährte

Psychopharmaka weiterräumen. Die Berliner Charité bereitet derzeit auch eine Studie vor, in der die positive Wirkung von Ginseng auf das Fatigue-Syndrom erforscht wird, eine pathologische Müdigkeit, die sich oft nach einer Chemotherapie einstellt.

Es gibt mehr als 140 verschiedene Klassifikationen von Ginseng, und nicht jede Art besitzt gleich viele Ginsenoside, jene Wirkstoffe, die mutmaßlich die Gesundheit fördern. Koreanischer Ginseng gilt als das Maß aller Dinge. Der sogenannte chinesische wächst nicht nur im Nordosten Chinas, sondern auch in Sibirien, der Ukraine oder Teilen Nordamerikas. In Asien ist die Kulturpflanze seit 3000 Jahren bekannt, und sogar Indianer und Trapper nutzten sie, wie man auch im *Lederstrumpf* nachlesen kann. Wilden Ginseng findet man überall auf der Welt nur mehr selten, wildwachsender wird in Bergwäldern gesät, mit eher zufälligem Erfolg, und Ginseng anzubauen ist schwierig.

Tim Raue kauft seinen Ginseng in der Lüneburger Heide. Gesine Wischmann hat in den Achtzigerjahren Hippies im Mittleren Westen der USA erlebt, die allein vom Ginseng lebten, den sie im Wald gesät hatten, und sich das jahrelange Warten auf die Ernte mit Joints vertrieben; heute baut sie ihn auf der Florafarm in Walsrode auf insgesamt neun Hektar an. Braugerste, Hafer und Zuckerrüben sind bei ihr längst zum Nebenwerb geworden. Bis auf ein paar Mönche in Belgien und erste zaghafte Versuche in der Provence und in der Gegend um Bordeaux ist die Florafarm derzeit die einzige professionelle Ginseng-Farm in Europa.

Vor mehr als dreißig Jahren flog Wischmanns Vater Heinrich nach Korea und aß in Seoul in einem Restaurant eines der berühmten mit Ginseng gefüllten Hühner. Dann wollte er um die Ecke schnell Samen kaufen – und von den Koreanern erfahren, wie man ihre heilige Pflanze in Europa anzubauen hätte.

Geht nicht, beschied man dem deutschen Bauern. Ginseng wachse nur in koreanischer Erde und im koreanischen Klima mit kalten Wintern und nur auf bewaldeten Nordosthängen zwischen dem 35. und 38. Breitengrad. Samen verkaufte ihm auch niemand. Aber Wischmann wusste, dass koreanischer Ginseng vereinzelt auch in China und auch auf anderen Breiten wächst, und ließ sich nicht entmutigen. In den USA fand er einen Chinesen, der koreanischen Samen aus China über Hongkong geschmuggelt hatte und ihm teuer verkaufte. Natürlich ohne Pflanzanleitung.

Die Frustrationsquote bei Bauern in Europa ist hoch, die viele Handarbeit mühsam, und die Investitionen sind beträchtlich. Wenige Bauern haben den Versuch gewagt, die meisten schnell wieder aufgegeben. Ein Jahr muss der Samen im Sand ruhen, bevor er in die Erde gepflanzt wird, nach sechs Jahren darf man die Wurzel ausgraben – und muss das Feld anschließend 25 Jahre ruhen lassen, denn Ginseng verträgt sich nicht mit sich selbst.

1992 gelang Heinrich Wischmann nach etlichen Fehl-

versuchen die erste Ernte. Den entscheidenden Tipp hatte er in einem chinesischen Buch gefunden, das er sich von einem Restaurantbesitzer übersetzen ließ: Ginseng braucht Schatten und feuchte Erde. Deswegen pflanzt die Familie Wischmann ihn seitdem wie Spargel auf einem Damm, allerdings mit abgerundetem Hügel, damit das Wasser in die Mulde abläuft und die Erde im Damm feucht, aber nicht so nass wie in einem Beet bleibt. Ein Stoffgewebe zwischen zwei Meter hohen Eisenpfählen sorgt für den nötigen Schatten und gaukelt den Sträuchern eine Waldlage vor. Nach der Ernte wird die Wurzel getrocknet, sie färbt sich hellweiß, manchmal auch rostbraun, und wird weitgehend zu Kapseln weiterverarbeitet. Gesine Wischmann sagt, sie nehme sie selbst, täglich drei Stück. Für ihr Immunsystem, sie sei mal ein kränklicher Typ gewesen. Roh und getrocknet schmecke ihr die Wurzel viel zu bitter, aber sie habe auch Kunden, die sie abends vor dem

Fernseher knabbern. Ihr Vater Heinrich ist nun 76 Jahre alt und glaubt, zwei Krebserkrankungen und den Tod seiner Frau nur dank Ginseng verkraftet zu haben. Die jüngste Ernte im Herbst war gut: Voraussichtlich bleiben nach dem Trocknen mehr als zwei Tonnen Ginseng übrig.

Inzwischen war das koreanische Fernsehen bei den Wischmanns zu Besuch. In Korea wollte man gar nicht glauben, dass in Europa echter Ginseng wächst.

EIN JAHR MUSS DER SAMEN IM SAND RUHEN, BEVOR ER IN DIE ERDE GEPFLANZT WIRD, NACH SECHS JAHREN DARF MAN DIE WURZEL AUSGRABEN – UND DANN MUSS DAS FELD 25 JAHRE RUHEN



LARS REICHARDT

vermutete stark, dass seine bevorzugten Barkeeper bereits mit Ginseng experimentieren. Aber nein: Mit Ausnahme des bizarren Kräuterbitters von Dr. Jaglas hat Ginseng noch keinen Eingang in die Cocktailkultur gefunden.