

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 2: Wenn die Pollen plagen

Artikel: Menu auf Rezept
Autor: Fecker, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554248>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

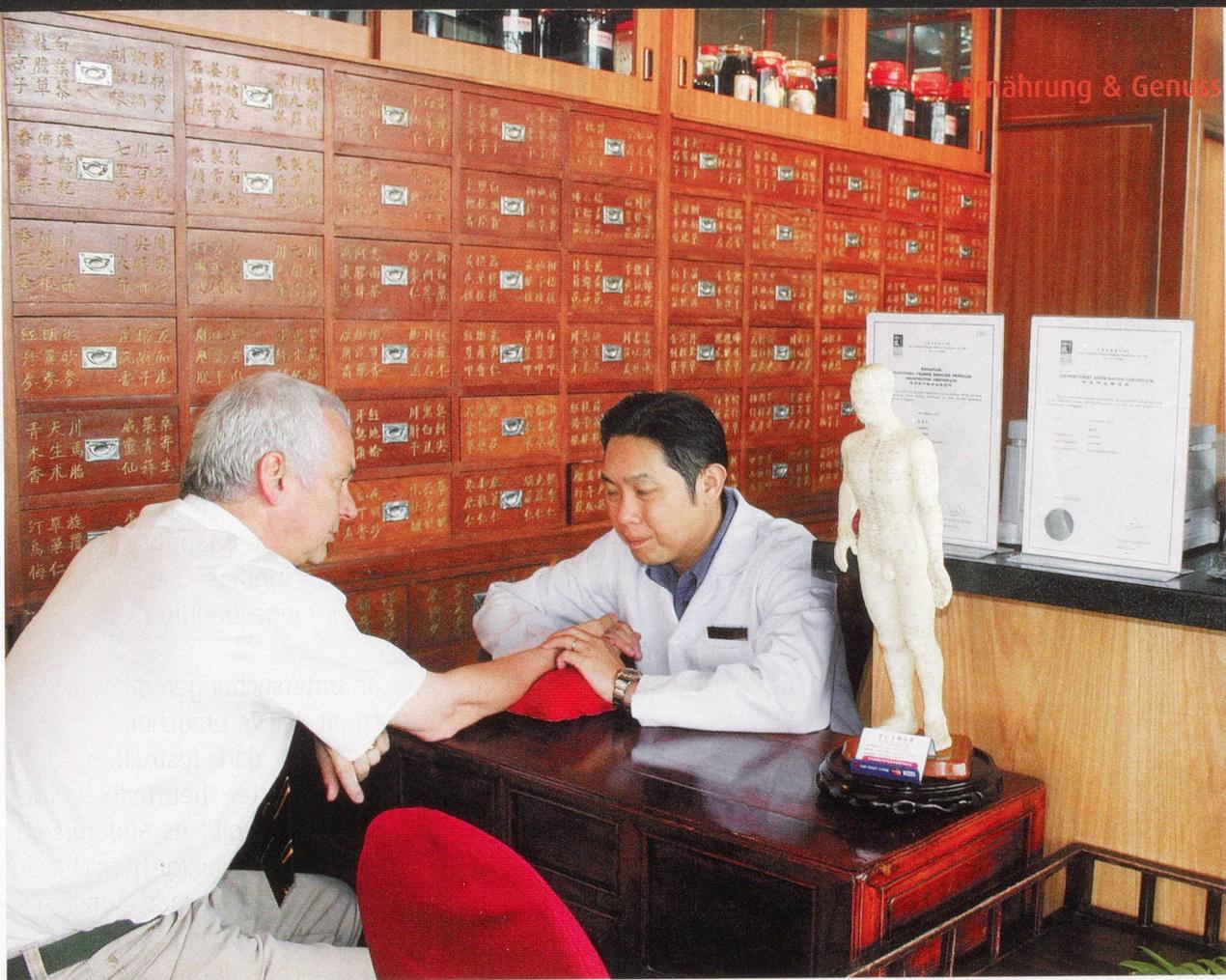
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Ernährung & Genuss

Menu auf Rezept

Kann man «gegen Bluthochdruck» speisen? Wurden Sie schon einmal erst zum Arzt und dann an den Restauranttisch gebeten? In Südostasien gibt es das.

Auch wenn Sie nicht zu den Jetsettern gehören, die mal eben um die halbe Welt fliegen, sollten Sie sich doch die folgende Adresse merken, wenn Sie einmal nach Singapur kommen: Das Imperial Herbal Restaurant. Die Weltstadt, die auch die Perle Asiens genannt wird, weil die Straßen so sauber und die Menschen so freundlich sind, hat hier Besonderes zu bieten.

Gerade in Zeiten, wo Medikamente aus Fernost wegen der gefälschten Produkte aus China unter Vertrauensschwund leiden, erfahren identifizierbare Kräuter eine Renaissance. Vor zwanzig Jahren hat Mrs. Wang-Lee Tee Eng ihr «Kräuter-

Restaurant mit Arzt» eröffnet. Von einer Reise in den Norden Chinas hatte sie zwei Gourmetköche mitgebracht – und einen Arzt, der sich auf Heilkräuter spezialisiert hatte.

Sie war von der Idee überzeugt, gesunde Küche mit der Haute Cuisine zu verbinden und sie attraktiv zu servieren. Nicht zuletzt wegen seiner Lage direkt neben dem bekannten Raffles-Hotel gelangte das Restaurant bald zu Weltrenommee, ohne Reservierung war fast kein Tisch zu bekommen. Mittlerweile fand Mrs. Wang ein grösseres Lokal, in dem man von jedem Tisch aus aufs Meer und den Hafen von Singapur schaut.

Konzentriert fühlt Dr. Foo den Puls. Nach seinen Empfehlungen wird das Menu für die Gäste zusammengestellt.

Autor: Andreas Fecker
hat über 30 Jahre in
der Flugsicherung
gearbeitet. Er ist Autor
mehrerer Bücher über
die Luftfahrt.



Der Speiseraum des Imperial Herbal (oben) und seine temperamentvolle Chefin. Frau Wang hatte die Idee, chinesische Kochkunst, traditionelles Kräuterwissen und ärztliche Empfehlungen in einem Restaurant zu vereinen.

Dr. Foos Diagnose

Ich betrat mit meiner Frau das Restaurant, und wir wurden zu einem geschmackvoll dekorierten Tisch geleitet. Wir hatten die Wahl, entweder gleich zu bestellen oder zuerst den Arzt des Restaurants zu konsultieren. Also war ich gespannt, was er mir für meinen Bluthochdruck empfehlen würde.

Dr. Foo fühlte meinen Puls, betrachtete die Pupillen und beurteilte meine Zunge. Schliesslich schrieb er ein paar Empfehlungen auf einen Block und beriet die Bedienung. Wir wurden gefragt, ob es Dinge gäbe, die wir grundsätzlich nicht

ässen. Wir verneinten beide und überliessen sogar die Auswahl der Getränke dem medizinisch geschulten Personal. So begann die neungängige Gesundheitsorgie zur Entspannung mit einem «Seven-Leaves» Ginseng-Tee ohne Cofein, frisch aus den Bergen von Xiamen.

Kräuter für Organe und Haut

Zur Eröffnung gab es einen Melonensalat, in dem sich Aloe vera-Gelee, Limonengras, Zwergtomaten und Drachenfrucht zu einer bittersüß schmeckenden Vorspeise ergänzten. Dazu wurde ein weiterer Tee aus der chinesischen Wolfsbeere gereicht, hierzulande als Gemeiner Bocksdorn bekannt. Er soll Nieren und Leber bei ihrer Arbeit unterstützen; Bocksdorn soll sogar gegen Tinnitus helfen.

Eine Spezialität des Hauses ist aufgeschäumtes Eiweiss im Kartoffelnest mit getrocknetem Muschelfleisch und zwei verschiedenen chinesischen Kräutern, Polygonatum und Becherglockenwurzel (Radix adenophorae). Das soll die Körperflüssigkeiten ergänzen, die Haut befeuchten und für den Teint gut sein. In der Tat war dieses köstliche kleine Zwischengericht allein den Besuch im «Imperial Herbal» wert. Die Kräuter sind allerdings in chinesischen Speisen oft nicht zu sehen, da sie zu feinstem Pulver gemahlen und untergemischt werden.

Ginseng für den Blutdruck

Eine zentrale Rolle in der chinesischen Heilkunst spielt der Ginseng. Die bittersüsse Wurzel wirkt direkt auf Herz, Milz und Lunge. Sie regt die Produktion von Körperflüssigkeiten an, beruhigt und soll sich sogar positiv auf das Denkvermögen auswirken.

Daher durfte die Ginsengsuppe in unserem Menü nicht fehlen. Sie würde meinen Blutdruck normalisieren, versicherte Frau Wang. Sie empfahl mir, auch in

Zukunft viel Ginsengsuppe zu mir zu nehmen. Dabei soll die Wurzel in geschlossenem Topf dreieinhalb Stunden auf kleiner Flamme vor sich hin kochen. Für den eher an Nudelsuppe gewohnten Gaumen ist die Ginsengsuppe wirklich eine fremdartige, aber willkommene Abwechslung.

Weissdorn fürs Herz

Eine geschmorte Ente süß-sauer mit gedünstenen Birnenschnitzen in Weissdornsauce stellte das erste Hauptgericht dar. Weil manche Menschen keinen Zucker, andere wiederum keinen Essig wünschen, wird der süß-saure Geschmack durch Zugabe von Weissdorn erreicht, welcher einerseits die Kontraktionskraft des Herzens steigert, anderseits die Herzkrankgefäß erweitert. Das verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels.

Ein weiterer Hauptgang bestand aus geschmortem Dorsch (Kabeljau) mit schwarzen Mu-Err Pilzen und Lilienzwiebeln in Reisweinsauce. Die Pilze verbessern die Fliessfähigkeit des Blutes und werden daher zur Behandlung von Kreislaufproblemen verwendet. Sie wirken ausserdem entzündungshemmend und senken den Cholesterinspiegel.

Statt des von uns nun erwarteten Desserts kam die Küche nun erst richtig in Fahrt. Ein überaus lecker aussehendes Gericht mit gebratenen Gurkenstiften, Eiern, Mu-Err Pilzen und Fasan verwöhnte Geist und Gaumen. Und noch einen Höhepunkt gab es: Gebratenen Sellerie mit Macadamia-Nüssen, Ginkgokernen und frischen Lilienzwiebeln im Reiskörbchen, höchst attraktiv zubereitet. Ginkgokerne sind die Früchte der weiblichen Ginkgobäume und gelten in Asien seit Jahrhunderten als kostbare Delikatesse.

Cracker für die Schilddrüse

Drei verschiedene Gelees bildeten

schliesslich das Dessert: Schwarz-weisses Sesamgelee, Heckenkirschengelee mit Minze und Drachenfruchtgelee. Zwischen den Mahlzeiten wurden wir immer ermuntert, von den Imperial Herbal-Crackers zu naschen, die aus der Wurzel des Wolfstrapp hergestellt werden. Sie sahen zwar aus wie Engerlinge, waren aber sehr schmackhaft. Sie regulieren die Schilddrüsenüberfunktion und damit einhergehende Symptome, insbesondere Nervosität und Herzrasen.

Ein eindrucksvolles Festessen war das, von dessen einzelnen Gängen immer nur kleine Häppchen serviert wurden, die aber allesamt köstlich und verträglich waren, appetitlich garniert und freundlich serviert. Und meinem Bluthochdruck hat es sicher gut getan! • Andreas Fecker

Die chinesische Medizin setzt auf Ernährung als Teil der Therapie: Ginsengsuppe und Sellerie senken den Blutdruck.

