

Tillägg till andra upplagan av "Kinesisk kostlära"

Andra upplagan av "Kinesisk kostlära" har tryckts under sommaren 2003 efter att 3000 böcker sålts. Succé.

Den har blivit kurslitteratur på Örebro universitet och deras restauranghögskola där jag föreläst om hur hälsa och kost hör ihop i deras satsningar på hälsovård på högskolenivå.

En del tillägg har gjorts och vissa smärre korrigeringar. Först korrigeringarna.

Under *dadel*, *kinesisk* står det att man gärna kombinerar den med citrusskal; det ska vara citrusskal.

Hampafrö ska heta *hampafrö*.

Under schalottenlök står det om vårlök; det ska heta *salladslök*.

Därefter kommer tilläggen.

Under rubriken *Vind* har jag lagt till information om *fa wu-mat*, d v s *irriterande mat*.

"Om man är allergiker kan man behöva undvika mat som är fa wu, åtminstone under allergiska perioder. Fa wu betyder att "kasta ut saker mot ytan" men kan fritt översättas till "irriterande mat". Det är mat som kan röra upp vind (som allergier och konvulsioner) och hetta, störa läkningen av hud (t ex vid eksem eller efter en operation). Det kan vara mat som ökar fukt flegma. Typisk fa wu-mat är skaldjur och fisk (speciellt havsfisk utan fjäll men troligen inte vit fisk), bläckfisk, ål, alkohol (i väst ser man ofta allergier och migrän kopplade till rödvin), choklad, kinesisk gräslök och salladslök. Ibland kan anka, biff, lamm, kokosmjölk, longanfrukt, litchi, mango etc räknas till fa wu-gruppen men med tanke på mängderna i väst bör troligen mjölkprodukter, sötsaker, tillsatssämnen och ägg räknas som viktigare bidrag till fa wu-effekten hos många.

Under rubriken *Mat som inte går bra ihop* har jag gjort flera tillägg, men än utförligare beskriver jag detta i en artikel för sig. Se "*Diet och ohälsosamma kombinationer av mat i Kina*".

Under rubriken *Övrig kost* har jag skrivit om *choklad*, *fisk* och *havslukt*:

"Choklad är varm eller het och har en utåtgående, cirkulerande effekt. Choklad är mäktigt (wei) och närande; den innehåller näring som t ex magnesium, zink och andra antioxidanter. Den kan pigga upp, lindra nedstämdhet, ge välbehagskänslor och motverka koagulering av blodet likt aspirin. Nackdelen med choklad är att den kan ge hetta och fukt/hetta med symtom som akne och migrän. Den har en irriterande effekt och kan öka allergisk tendens; den kan fungera som histamin i kroppen varför man inte bör äta choklad under allergiska perioder."

".....Havsfisk utan fjäll kan t ex ofta störa läkningen av hudbesvär. Detta förklaras av att fisk kan vara irriterande mat och därmed ge ovan nämnda besvär och allergier. Ett annat problem med fisk är att den kan ha "havslukt" vilket anses ohälsosamt. Mat som luktar starkt som t ex fisk som luktar hav, kan ge fukt flegma och störa mjälten och lungan. Av detta skäl rekommenderas i Kina att undvika den om man har hosta eller astma. Det varnas ibland också att havsluktande mat kan störa läkningen av urinvägsbesvär som t ex smärtsam urinering (lin-syndrom) (eller vid ledsjukdomar - bi-syndrom). I Kina anser man att om man kombinerar havsluktande fisk med sådant som tar bort lukten fungerar detta

avgiftande. Detta kan göras med färsk ingefära, perillablad, citrongräs, apelsin, citron och vinäger som några kända exempel."

Under *Gräslök* har jag lagt till att den heter jiu cai på kinesiska och *allium tuberosum* på latin och att den anses irriterande men att vinäger kan motverka denna effekt. Här har jag också lagt till information om en annan löksort: "En för oss i väst sällsynt löksort som används i Kina är *allium macrostemon* som heter *xie bai* på kinesiska. Den är het, kryddig och bitter. Den eliminerar qi-och blodstagnationer, lindrar smärta, värmer bröstet och buken samt eliminerar fukt/flegma. Den används i behandling mot angina pectoris, bronkit, obehag och smärta i bröstet och buken samt vid diarré."

Under *Kuzu* har jag lagt till att denna rot kan behandla alkoholism.

Under *Peppar* har jag lagt till information om en annan krydda; *sichuanpeppar* : "Sichuanpeppar, även kallad kinapeppar, fagara och på kin. *chuan jiao* och bot. *fructus zanthoxyli (bungeani)*. Den är inte släkt med peppar men användes redan innan pepparn importerades till Kina som krydda i matlagningen t ex med salt. Ofta steks den lite först för att framhäva aromen. Sichuanpeppar är het och kryddig och används inom örtmedicinen för att eliminera kyla och smärtor från buken. Den värmer mellanjiao och kan stoppa kräkningar och diarré p g a kyla. Den dödar parasiter och stoppar produktionen av bröstmjölk. Den är olämplig vid hetta, yinbrist, vid amning och bör inte ätas mycket av under graviditet."

Under *Ris* skriver jag att man kan använda groddat ris på samma sätt som groddad hirs (gu ya).

Salladslök är så viktig att den måste ha en egen rubrik:

SALLADSLÖK

(varm, kryddig)

FUNKTION: - eliminerar yttre vind/kyla genom svettning
- eliminerar kyla från näsan och från buken

LÄMPLIG VID: Förkylning, influensa, täppt näsa, hosta, smärtor och svullnad i buken.

ALLMÄNT: Heter *cong bai* på kinesiska och *allium fistulosum* på latin och piplök går även att använda. Vid förkylning och täppt näsa gör man avkok på framför allt den vita delen där även det vita "skägget" ska vara med. Den lämpar sig väl med färsk ingefära men inte med honung.

r