

KLINIK SILIMA



# GXAO TANG

...heilsam und wohlschmeckend

Dr. Fritz Friedl · Peter Asch



# SILIMA Küche



*So wie ein Auto vom Benzin zum Leben erweckt wird, so lebt unser Körper von den Nahrungsmitteln, mit denen er versorgt wird. Daher wird in der KLINIK SILIMA dem Essen ein sehr hoher Wert beigemessen. Wir kochen mit besten Zutaten täglich frisch. Um gesundes Essen zum Genuss werden zu lassen, sind exzellente Grundstoffe, handwerkliches Können und ausgiebige Kenntnisse über die Verarbeitung von Gewürzen erforderlich.*

*Unser Küchenchef Peter Asch hat seine Ausbildung in westlichen Spitzenrestaurants, u.a. bei Eckart Witzigmann, erworben und zahlreiche Preise und Auszeichnungen erhalten. Für die Integration asiatischer Kochkünste haben wir in Prof. Peng Mingquan (Sichuan) einen Berater gewonnen, der mehr als 160 Bücher verfasst hat und in China ein ausgewiesener Experte ist. Seine Besonderheit ist die Verarbeitung chinesischer Heilpflanzen, die in die Gerichte integriert werden. Da nicht alle Pflanzen zum Essen geeignet sind, hat er zahlreiche Verfahren entwickelt, wie die Heilwirkung auf Saucen und Fonds übertragen werden kann. Die Heilwirkung geht dabei keineswegs zu*



*Lasten des Geschmacks; vielmehr gelingt es, Diätessen auf Gourmet-Niveau herzustellen und die Geschmacksnerven zu verzaubern.*



Von links nach rechts: Herr Dr. Friedl, Prof. Peng, Frau Friedl, Herr Asch

*Im Frühjahr 2005 kam Prof. Peng für zwei Monate in unsere Klinik, um mit unserem Küchenchef Peter Asch zusammenzuarbeiten. Zwei Monate lang haben die beiden intensiv Erfahrungen ausgetauscht und über 120 Gerichte gemeinsam hergestellt. Die Früchte der Zusammenarbeit kommen in unserer Klinik jetzt täglich auf den Tisch.*

*Ein zentrales Ergebnis dieser Zusammenarbeit ist der GAO TANG. GAO TANG ist ein Fond, der als Grundstoff zur Herstellung von Suppen und Saucen verwendet wird. Er wird aus frischen Lebensmitteln in einem 30stündigen Kochprozess hergestellt. Die Herstellung erinnert an die bäuerliche Küche unserer Großmütter, die auf ihrem Holz- oder Kohleofen stundenlang ihre Brühen gekocht haben. In Zeiten von Fast-Food und Mikrowelle scheint ein so langer Kochprozess anachronistisch zu sein - so lange, bis man eine GAO TANG-Suppe probiert und das wärmende Wohlgefühl im Oberbauch erfahren hat.*



### GAO TANG- was ist das?

**Der GAO TANG ist ein Grundfond für Suppen und Soßen, so wie er in der chinesischen Gesundheitsküche üblicherweise als Basis für die Herstellung diverser Speisen – einfacher Alltagsuppen wie auch kulinarischer Köstlichkeiten – verwendet wird.**

Er entsteht gewissermaßen von selbst, weil in einem großen Topf auf dem ständig heißen Herd Fleisch, Gemüse und Gewürze angesetzt werden, die über 30 Stunden köcheln und dadurch zu einer intensiven Würzbrühe werden. Der GAO TANG wird ohne Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe oder Konservierungsmittel auf natürliche Art zubereitet.

Wesentlicher Inhaltsstoff ist Ingwer, ein in der asiatischen Küche sehr wichtiges Gewürz, das die Mitte wärmt und die Verwertung von Nahrungsmitteln fördert. Fettarm und leicht, ist der GAO TANG kräftigend, aktiviert und reguliert den Stoffwechsel, ohne den Organismus zu belasten.

Für Vegetarier ist es befremdlich, dass drei verschiedene Fleischsorten für diese Kraftbrühe verwendet werden. Dies ist unumgänglich; denn in der chinesischen Denkweise bringt das Suppenhuhn die Kraft, die Ente das Aroma und den Ge-

ruch und die Schweinehaxe die Farbe in den Gao Tang. Die Auswahl der Zutaten ist von großer Wichtigkeit. So sollten die verwendeten Enten und Hühner ausgewachsene Tiere sein, deren Aufzucht und Herkunft bekannt, artgerecht und nach Möglichkeit biologisch erfolgt ist. Der Ingwer sollte frisch, fest und von hellgelber bis goldener Färbung sein.

Die Auswahl der Zutaten, die sorgfältige Verarbeitung sowie die ständige Pflege im Rahmen der langen Zubereitungszeit ist die Grundlage für einen wohlschmeckenden, bekömmlichen und wirkungsvollen GAO TANG.

Sicherlich ist es bequemer, gängige Fertigprodukte (Brühwürfel, gekörnte Brühe, Fonds) zu verwenden. Diese Produkte enthalten jedoch Bestandteile, die gesundheitsbewusste Menschen eigentlich gerne vermeiden würden. Da selbst kleine Mengen von Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern auf lange Sicht gesundheitliche Probleme auslösen können, ist GAO TANG ein Beitrag zur Gesunderhaltung Ihrer Familie.

Im Prinzip kann jeder seinen GAO TANG im eigenen Hause herstellen. Wem dieser Prozess zu aufwändig ist, der kann sich den Original-GAO TANG der KLINIK SILIMA bestellen.

Informationen hierzu finden Sie auf der hinteren Umschlagseite.

#### Gao Tang

#### im Vergleich

#### Gängiger Brühwürfel:

Suppenhuhn, Ente, Schweinehaxe  
Ingwer  
Frühlingslauch  
Tomaten  
Ursalz



..... Fleischextrakt  
..... Kräuter, Gewürze  
..... Jodsalz  
..... Zucker,  
..... Öl (gehärtet)  
..... Geschmacksverstärker  
..... Mononatriumglutamat  
..... Dinatriumguanylat,  
..... Dinatrium-Inosinat,  
..... Maltodextrin  
..... Säuerungsmittel  
..... Aromastoffe

# GAO TANG - Flüssiges Gold



## Zubereitung:

Die Ente, das Suppenhuhn und die Schweinehaxe werden sorgfältig unter fließendem, kaltem Wasser gereinigt und mit reichlich kochendem Wasser 5 Minuten blanchiert. Danach die Fleischteile nochmals gut mit viel kaltem Wasser abspülen.

Den Ingwer putzen, waschen und halbieren, mit der Ente, dem Suppenhuhn und der Schweinehaxe in einem Topf mit eiskaltem Wasser auf dem Herd mit starker Hitze rasch aufkochen. Mit einer flachen Kochkelle ständig den aufsteigenden Eiweißschaum entfernen.

Frühlingslauch waschen, putzen und in Stücke teilen. Die Tomaten waschen und halbieren, und nach dem Aufkochen in den GAO TANG geben.

Nun den Fond bei geringer Hitze 30 Stunden kochen lassen und ständig den aufsteigenden Schaum entfernen. Verkochende Flüssigkeit nach und nach mit eiskaltem Wasser auffüllen. Nach 2/3 der Kochzeit das Ursalz und den Frühlingslauch zufügen.



## Verwendung:

GAO TANG ist die goldgelbe Flüssigkeit, die nach dem langen Kochprozess übrig bleibt. Die mitgekochten Bestandteile werden nicht verwendet - ihre Kraft, ihr Geschmack und ihre Wirkung sind in die Flüssigkeit übergegangen.

Diese Flüssigkeit lässt sich in der Küche überall dort einsetzen, wo bei der Zubereitung von Gerichten ein Fond oder Flüssigkeit benötigt wird.

## Verwendungsbeispiele:

- als Grundfond für alle klaren und gebundenen Suppen
- als Basisfond für chinesische Frühstückssuppen
- zur Herstellung von Reisbrei
- als Grundlage zur Herstellung von Saucen
- als Würzfond und zum Abschmecken von Suppen und Saucen
- als Dünstfond für Gemüse, Geflügel und Kalbfleisch
- als Grundlage zur Herstellung eines Salatdressing
- als Marinade für Gemüse, Blattsalate oder Pilze

Beispiele für die Anwendung von GAO TANG zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, Sie werden eigene Anwendungen Variationen finden, die ebenso gut schmecken. Falls Ihnen die Ideen ausgehen, können Sie sich gerne bei einem Kochkurs in der Klinik Silima inspirieren lassen.

Bei diesen vielfältigen Anwendungen führt der runde Geschmack des GAO TANG zu einer soliden Basis, die alle zugeführten Lebensmittel aufblühen lässt. Schlüssel hierzu ist der beigefügte Ingwer, der nach chinesischer Lehre „die Mitte wärmt“, die Aufnahme von Speisen fördert und den Oberbauch entlastet. Da keine Ingwerstücke mitgegessen werden, bleibt der Ingwergeschmack dezent und unauffällig im Hintergrund, ohne empfindliche Mägen zu überlasten.

Wer unter Appetitlosigkeit leidet, findet mit GAO TANG-Suppen wieder Geschmack am Essen. Gaotang stillt aber auch Heißhunger und trägt damit zur Normalisierung des Körpergewichts bei. Dies vor allem auch, weil GAO TANG-Speisen mit wenig Fett und wenig Kohlenhydraten Stärkung entfalten und Sättigungsgefühl erzeugen.

*Wir wünschen einen guten Appetit und  
Silima – es möge dir wohlergehen!*

# GAO TANG mit Ingwer

*Shii take Pilzen, Chinakohl und Bocksdornfrüchten (Fructus Lycii Gouqizi)*

*Mengenangaben jeweils pro Person*

## Zutaten:

240 g	GAO TANG
3 g	Pflanzenöl (Sonnenblumen - oder Rapsöl)
5 g	Ingwer
15 g	Shii take Pilze
15 g	Chinakohl
15 g	Frühlingslauch
4 St.	Bocksdornfrüchte



## Zubereitung:

Das Pflanzenöl in einem breiten, flachen Topf erhitzen, den Ingwer waschen, putzen und mit der Schale halbieren. Den Ingwer mit der Schnittfläche in das Öl geben und langsam bei mittlerer Hitze ausbraten.

Shii take Pilze mit einem Küchenpapier abreiben in Scheiben schneiden, leicht mit anschwitzen. Chinakohl und Frühlingslauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, ebenfalls kurz mit anschwitzen. Mit dem GAO TANG auffüllen, schnell aufkochen, die gewaschenen Bocksdornfrüchte zugeben, 3 Min. ziehen lassen, Ingwer herausnehmen, abschmecken und servieren.



## Unser Tipp:

Geben Sie zum Schluss noch gewaschene Sojasprossen in die Suppe.

## Wirkung:

- Erwärmend
- Appetitanregend
- Stoffwechsel regulierend
- Beruhigend
- Kräfte regulierend



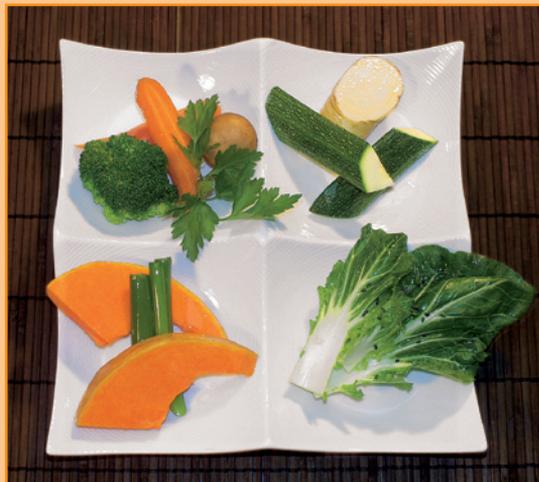
# Glaciertes Gemüse

mit GAO TANG und Frühlingslauch

Mengenangaben jeweils pro Person

## Zutaten:

- 20 g Karotten
- 20 g Kohlrabi
- 20 g Kürbis
- 20 g Blumenkohl
- 20 g Bohnen
- 20 g Chinakohl/Pak Choi
- 10 g Frühlingslauch
- 5 g Pflanzenöl
- 120 ml GAO TANG
- Ursalz, Pfeffer



## Zubereitung:

Alle Gemüse sorgfältig waschen und abtrocknen, Die Karotten, den Kohlrabi und den Kürbis schälen und in Fingernagel große Stücke schneiden.

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, die Bohnen an den Enden abschneiden und den Chinakohl oder den Pak Choi in dünne Streifen schneiden. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.

Das Pflanzenöl in einem flachen Topf erwärmen, die Karotten und Kohlrabistücke zugeben und leicht anschwitzen. Danach Kürbis, Blumenkohlröschen, Bohnen untermengen und kurz mit anschwitzen, mit Ursalz und Pfeffer würzen.

Mit dem GAO TANG auffüllen, rasch aufkochen und das Gemüse bei leichter Hitze bis zur gewünschten Festigkeit dünsten.

Nun die Chinakohl oder Pak Choi-Streifen unterheben, abschmecken, anrichten und mit den Frühlingslauchringen ausgarnieren.



## Unser Tipp:

Verwenden Sie Gemüsesorten aus der Region und der Jahreszeit.

Würzen Sie Ihr Gemüse nach Ihrem Geschmack, einmal scharf, einmal milder oder fruchtig indem Sie Ananaswürfel verwenden.

Garnieren Sie das gedünstete Gemüse mit gerösteten Nüssen aus.

# Riesengarnelen gedämpft

mit GAO TANG und Austernpilzen

Mengenangaben jeweils pro Person

## Zutaten:

2 Stück	Riesengarnelen
120 ml	GAO TANG
20 g	Shii Take Pilze
10 g	Staudensellerie
5 g	Frühlingslauch
5 g	Sojasauce hell



## Zubereitung:

Shii Take Pilze mit einem Küchenpapier abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Riesengarnelen waschen, schälen, aufschneiden, den Darm entfernen und nochmals gut waschen.

Staudensellerie und den Frühlingslauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Garnelenfleisch in vier Teile schneiden und in eine Schüssel geben. Mit der Sojasauce vermengen, Pilze, Staudensellerie und den Frühlingslauch zugeben und mindestens 30 Min. im Kühlschrank marinieren lassen. Danach alles nochmals gut vermengen und in Timbalförmchen verteilen, mit dem kalten, abgeschmeckten GAO TANG auffüllen, mit Backpapier abdecken, zubinden und 15 Min. bei starker Hitze dämpfen. Förmchen garnieren, servieren und erst am Tisch öffnen.

## Unser Tipp:

Das Gericht mit anderen Meeresfrüchten z. B. Jacobsmuscheln oder Lachswürfel zubereiten.

## Wirkung:

- **Hautpflege**
- **Gesundheitspflege**
- **Entwässernd und stärkend**



# GAO TANG



**Original SILIMA-GAO TANG**  
*erhalten Sie im Vakuum-Beutel mit 240ml Inhalt  
in der*

**KLINIK SILIMA**  
Gut Spreng  
83083 Riedering  
Telefon 0 80 36 - 309-144  
Fax 0 80 36 - 309-231



*Impressum*  
SLM Betriebs-GmbH  
v.i.S.d.P. Dr. Fritz Friedl  
Fotos: Lisa Friedl  
Layout: [www.exxtra-design.de](http://www.exxtra-design.de)  
Nachdruck, auch auszugsweise, verboten