

Gröt med åtta skatter

Jingjin Genitz
jingjin.genitz@yahoo.com

Grupp 37, Akupunkturakademin Stockholm

Examensarbete 2026

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Inledning.	3
Metod	6
Resultat	8
Diskussion.....	9
Referenslista.....	10

Sammanfattning

Denna är frivillig men görs i vetenskapliga sammanhang för att läsaren av en vetenskaplig rapport ska kunna läsa vad hela rapporten innehåller. Den ska vara koncis och innehålla alla följande delar av uppsatsen; inledning, metod, resultat och diskussion. Härifrån följer vi i stort IMROD principen (Inledning, Metod, Resultat Och Diskussion).

”Gröt av åtta skatter” är en traditionell kinesisk gröt som lagas med många olika ingredienser. Tradition att äta gröten nämndes för första gång i Kina för ungefär tusen år sedan. (1)
Recept varierar från plats till plats. Gröten sägs att ha hälsobringande effekt.

Den här rapporten kommer berätta om gröten historia och åtta ingående ingredienser som är återkommande i de många recepten om gröten.

Rapporten kommer förklara några grundläggande begrepp inom TCM och vilka hälsoeffekter de åtta ingredienserna ha utifrån TCM.

Syftet med rapporten är att ge en bättre förståelse om gröten hälsoeffekter. Detta är i sin tur visar att mat och medicin har samma ursprung

Inledning

Det är vanligt att äta filmjölk eller yoghurt som frukost i Sverige. Jag anammade detta när jag flyttade till Sverige för 35 år sedan eftersom det var enkelt, snabbt och gott. För ungefär 10 år sedan upptäckte jag att jag hade lättare att bli lös i magen. Ofta blir avföringar ändå kladdiga utan vara lösa. Jag blir också rätt frusen av mig.

Min mage mådde bättre när jag åt gröt till frukost. Samtidigt kände jag att havregrynsgröt är lite väl för ensidigt för en frukost. Så jag började experimentera och lagade gröt som gjordes av olika bönor och sädeslag inspirerade av gröt jag åt i kina. Numera får jag sällan lös i mage och kladdig avföring.

Många är vana vid havregrynsgröt och blir undrande över hur jag tillagade min gröt. Så småningom blir jag själv nyfiken på den gröten som jag fick inspiration ifrån och vill utforska recepten utifrån TKM perspektiv.

Namnet till gröten som jag kände till heter ”gröt med åtta skatter”

Historia om gröten

Gröt med åtta skatter kallas också för ”Laba-gröt” eller ”Buddha-gröt”. Den serveras oftast under högtid Laba. Laba är den åttonde dagen i den tolfte månmanad enligt kinesisk månekalender. Den dagen firas inom buddhistisk tradition eftersom Prins Siddhartha Gautama nådde full upplysning under den dagen och blev Buddha.

Under Handynastin (206 f.Kr. – 220 e.Kr.) användes grötblandningar främst som rituella offergåvor till gudarna och förfäderna, och äts inte på samma sätt som i dag. (2)

Det var under Songdynastin (960 e.Kr–1279 e.Kr) som sedvänjan att koka denna flerkorniga gröt spred sig från buddhistiska kloster till vanliga hem. Det sägs att buddhistiska tempel började koka "Laba-gröt" på Laba dagen för att erbjuda Buddhas lära och delade ut gröten till fattiga och hungriga. (1)

De absolut tidigaste källorna som beskriver gröten är bl.a.

- **"Dongjing Menghua Lu" (东京梦华录)** från 1100-talet, som beskriver hur buddhistiska tempel under Laba-högtiden erbjöd en gröt kallad *"Gröt med sju skatter och fem smaker"* (七宝五味粥). (1)
- **"Wulin Jiushi" (武林旧事)**, skriven av Zhou Mi under den södra Songdynastin (1200-talet). Detta är ett av de allra första verken som uttryckligen använder namnet *Laba-gröt*. Texten nämner att man använde ingredienser som valnötter, tallströssel, torkad persimon och kastanjer. (1)

Själva begreppet "Åtta skatter" (八宝) i kombination med gröten blev standardiserat långt senare, främst under **Qingdynastin (1644–1912 e.Kr.)**. Det var då recepten fixerades till att symboliskt innehålla minst åtta specifika huvudingredienser (såsom olika bönor, nötter och frukter)

En annan historia berättade att i det iskalla norra Kina fanns en gammal skämtsam folktro om att vintern var så kall att ens käkar riskerade att frysa fast eller ramla av. Genom att äta den extremt klibbiga, varma och trögflytande gröten trodde man bildligt att man "**klistrade fast käken**" vid ansiktet så att man klarade vinterns frost.

Utifrån TKM ...

Begrepp

- **Qi**

Qi är den vitala energin och kraften som cirkulerar genom kroppen och driver alla dess funktioner. Den värmer, skyddar och omvandlar näringsämnen. Qi är *Yang*.

- **Blod**

Inom TCM har blodet en bredare betydelse än i skolmedicinen. Det är en tät, närande och fuktgivande substans som cirkulerar tillsammans med Qi för att ge näring åt organ, muskler och sinne. Blodet är mer *Yin*.

- **Jing**

Jing är essens, den mest grundläggande livsenergin vi bär på, ofta liknad vid "fröet" eller det biologiska arvet. Den ärver vi från våra föräldrar, den styr vår tillväxt, utveckling och åldrande, och den lagras huvudsakligen i njurarna. Det finns också postnatal Jing som ständigt återproduceras genom lunga och mjälte.

- **Shen**

Shen betyder ande eller sinne. Detta representerar människans medvetande, själ, mentala klarhet och känslomässiga liv. Shen sägs bo i hjärtat och dess hälsa avspeglar sig i ögonens lyster och vår förmåga till närvaro.

- **Meridianer**

Energikanalerna i kropp genom vilka Qi och blod flödar och förbinder alla inre organ med kroppens yttre delar. Det är längs dessa meridianer som akupunkturpunkter är belägna.

Qi, blod, Jingye, jing och shen samverkar för att upprätthålla kroppens balans och hälsa.

Enligt traditionell kinesisk medicin(TKM) har allting två aspekter yin och yang.

Kylan är yin-patogen och hör till vinter.

Oftast kan yttre kyla gå in i djupet och blir inre kyla i kropp, vilket leder till obalans mellan yin och yang. Underskott av yang kan yttra sig på olika sätt individuellt.

Om det är underskott av yang på njurar kan det leda till riktig mängd klar urin. Om kylan attackerar tunntarm kan en få ont i buken. Om mjälten invaderas kan diarré, lös avföring och osmält mat uppstå.

Om vätskor är för mycket och fastnar på fel ställe i kropp då kallas den för patologiska vätskor, dvs. fukt. Om fukten blir för koncentrerat kallas det för slem.

Fukt kan uppstå om det är obalans mellan yin och yang. Om den försvagade mjälten inte kan transportera vatten och kroppsvätskor ordentligt då skulle fukt kunna uppstå. En försvagad mjälte transformerar mat sämre vilken i sin tur skulle kunna leda till qi-brist eller blod-brist eftersom både qi och blod kommer från kost genom mjältens bearbetning.

Det är just för att motverka denna inre kyla som rätter som gröt med åtta skatter(**Laba-gröt**) skapades historiskt. Ingredienser som klibbigt ris, röda dadlar och jordnötter är till sin natur **Yang-värmande** och hjälper till att tända matsmältningselden och driva ut kylan.

Det kanske inte är slump att gröten nämndes för först gång på samma tidsperiod som bok ” Avhandling om köldskador/febersjukdomar” skrevs. Författare Zhang Zhongjing kallas ofta för Kinas "Hippokrates" på grund av sitt enorma bidrag till den kliniska medicinen. I boken beskrev han mycket om attack från yttre vind, kyla och feber sjukdomar pga kylan och andra orsaker

Örtmedicin

Enligt TKM örtmedicin har vissa örter en mild och balanserad natur. En ört är neutral vilket betyder att den varken gör kroppen för varm eller för kall. Detta gör dessa örter mycket lämpliga för regelbunden konsumtion.

En ört verkar oftast specifik på och ger näring till en eller flera meridianer.

Syfte

Jag vill introducera en maträtt som är närande. Genom att titta lite djupare på några ingredienser som ingår i Laba-gröten kan gröten medicinska effekter förklaras. Förhoppningsvis kan det motivera människor att börja äta den här typen av närande maten. Jag vill också upplysa en av TCM-principer att sjukdomar kan förebyggas och läkas genom kost.

Metod

Jag har sökt igenom internet om ”gröt med åtta skatter” för att få fram dennes historia och diverse recepten. Många information var på kinesiska vilket jag har översatt till svenska, bland annat de medicinska effekterna på de åtta ingredienser som jag tittar mer djupgående på.

Beskrivning och resonemang omkring inre kyla och dessa påverkan är från min akupunkturstudie.

Nedanstående är de åtta olika örter som används flitigt inom preparering av Laba-gröten.

Ört/ingrediens	Smak	Karaktär	Tillhörande meridian	Funktioner
Jujube eller Chinese dadla (<i>Ziziphus jujuba</i>) (<i>hóng zǎ</i>)	söt	varm	Mjälte, mage	stärka vital energi (<i>qi</i>), ge näring åt blodet lugna sinnet, ➔ en utmärkt ingrediens för den som lider av svaghet och trötthet.
lotusfrö (<i>Nelumbo nucifera</i>) (<i>lián zǐ</i>)	söt samman- dragande	neutrala	Mjälte hjärta njure	stärka matsmältningen (mjälten), lugnar sinnet (hjärtat) hjälp kroppen att hålla kvar nödvändiga energier och vätskor, dvs. stabiliserar kroppen (njuren):
Longan eller longankött (<i>Dimocarpus longan</i>) (<i>guì yuán</i>)	söt	Varm	Mjälte hjärta	ge både qi och blod(mjälten), kan lugna sinnet och nerverna(hjärtat).
Goji-bär (<i>Lycium barbarum</i>) (<i>gōu qǐ</i>)	söt	neutral	Lever Njure	Stärk yin i lever och njurar, främja livskraft (jing) förbättra synen(lever), kan stärka kroppens weiqi
Jobs tårar eller pärlkorn (<i>Coix lacryma-jobi</i>) (<i>yì mǐ</i>)	Söt något fadd och mild	Lätt kylande (svalkande)	Mjälte Lunga Njure	ge näring och stärka mjälten. Driva ut fukt och främja vätskeutsöndring (t.ex. vid svullnad eller vattning avföring). Rensa kroppen från hetta (<i>Heat</i>) och minska inflammation
Gorgon frö (<i>Euryale ferox</i>) (<i>qiàn shí</i>)	Söt sträv	Neutral	Mjälte njure	Stärk njurarna och bevarar jing stärk mjälte hjälp till att driva ut fukt
Lilja	Söt	Lätt	Hjärt	Ge näring åt yin

<i>(Lilium lancifolium med flera) (Bǎi hé)</i>		kylande (svalkande)	lung	återfukta lungorna lugna sinnet och dämpa oro
Valnöt <i>(Juglans regisa) (hétáo rén)</i>	Söt	Varm	Lunga, tjocktarm Njure	Stärk njurarna och underlättar andning Smörja tarmarna och underlätta matsmältning Stärk sinne och hjärna

***Not: inom den första parentes är örts latinskt namn.
Inom den andra parentes är örts kinesiskt namn i pinyin***

Resultat

Inom den traditionella kinesiska medicinen (TCM) finns ett uttryck som är ett mycket centralt begrepp. Det lyder ”药补不如食补” (Yào bǔ bù rú shí bǔ), vilket direkt översätts till att ”läkemedel är inte lika bra som mat”.

Kärnan i principen är följande:

- **Förebyggande hälsa:** Det bygger på TCM-filosofin att **förebygga sjukdom** snarare än att behandla dem när de brutit ut (治未病).
- **Skonsamhet:** Mat har en mer **mild och långvarig effekt** på kroppen, medan mediciner är mer kraftfulla och ofta används för specifika akuta symptom.
- **Balans och harmoni:** Genom att anpassa den dagliga kosten efter kroppens **yin och yang**, årstider och din egen konstitution kan du upprätthålla inre harmoni utan risk för de biverkningar som ofta förknippas med läkemedel.
- **Stegvis hierarki:** Inom den kinesiska filosofin brukar man ofta utveckla detta till en ännu djupare nivå:
 1. 药补不如食补 (Läkemedel är inte lika bra som mat) (3)
 2. 食补不如气补 (Mat är inte lika bra som att stärka sin livsenergi/qi genom andning och rörelse)
 3. 气补不如神补 (Att stärka sin qi är inte lika bra som att vårda sitt inre lugn och sinne)

De åtta vanliga mest förekommande ingredienser i gröten som visas i tabellen under rubriken ”Metod” är också de mest klassiska örterna inom örtmedicin. De faller under kategorin ”både mat och medicin”. De är inte bara goda, utan stärker även mjälten, harmoniserar magen, fyller på Qi (livsenergin) och lugnar sinnet.

De balanserar de fem smakerna (sött, surt, bittert, starkt och salt) och korresponderar med de fem organen (mjälte, lever, hjärta, lunga och njure), vilket speglar den kinesiska medicinska filosofin om att ”mat och medicin har samma ursprung”.

Tillsammans blir de en fin kombination för att främja och stärka hälsa. Mat och medicin går in i varandra. De bästa mediciner är också de ”vardagskost”.

Flertal ingredienser i tabellen har karaktär neutral. Karaktär neutral på en ört ligger mellan kyla, varm, het, lätt kylande och har en långsam mild effekt. Generellt är den typ av ört lämplig som vardagskost för gemena människor. De kan ätas under lång tid för att stärka olika organen med lite eller utan biverkning.

Begrepp medicin är inte bara piller som läkare skriver ut och bara för att bota sjukdomar. Med kost som medicin kan sjukdomar förebyggas.

Diskussion

”Gröt med åtta skatter” till namnet bestå av åtta ingredienser, men det behöver inte hållas strikt med åtta till antalet. Fyra eller fem ingredienser, eller uppemot ett tiotal, går också bra. På vissa håll är Laba-gröten en mycket påkostad historia, där klibbigt ris, farinsocker och 18 olika sorters torkade frukter och bönor blandas och kokas.

I vissa delar av norra Kina där man inte odlar ris, eller odlar det i liten utsträckning, äter man inte Laba-gröt utan istället Laba-nudlar. Dagen innan gör man en nudeltopping (sås) av olika frukter och grönsaker och kavlar ut nudlarna, för att sedan äta Laba-nudlar tillsammans med hela familjen på morgonen den åttonde dagen i den tolfte månaden.

I vissa bergsområden där man odlar majs, brukar man på Laba-dagen ersätta riset med majs och tillaga det som kallas ”Laba-majskorn”. Enligt seden på landsbygden ska man på denna dag koka en omgång Laba-gröt. Laba-gröt innebär helt enkelt att man använder allt man har hemma; allt gott och ätbart kan man i lagom mängd lägga i grytan. Sojaböner, mungböner, purjolöksböner, ärtor, potatis, sötpotatis, morötter samt vetemjöl, majs mjöl, durrar mjöl och kornmjöl blandas huggat om buller till en stor gryta. Det sägs ofta att äter man mångsidigt, växer man bra.

Det finns olika blandningar av gröten. De kan tillämpas till olika syfte och har olika läkningsförmågor.

De kan smaka sött eller salt. Med dadlar och longon smakar den mer sött, medan med grönsaker och saltade kött smakar den mer salt.

Med torkade plommon och aprikos är de lämpliga för gravida, med vita bönor, jams och honung är de bra för att bota torrhosta och dåligt sömn.

Referenslista

Här anges det källmaterial som ligger till grund för den information du angivit i examensarbetet. Här skrivs en lista med de böcker, artiklar, föreläsningar, TV eller radioprogram, hemsidor, andras eller egen erfarenhet etc. De kan förslagsvis anges specifikt utifrån siffror inom parentes i uppsatstexten som i ordning listas i denna referenslista. Alternativt kan man generellt ange de i alfabetisk ordning.

1. <https://baike.baidu.com/item/%E8%85%8A%E5%85%AB%E7%B2%A5/27200>
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Laba_congee
3. <https://baike.baidu.com/item/%E8%8D%AF%E8%A1%A5%E4%B8%8D%E5%A6%82%E9%A3%9F%E8%A1%A5%EF%BC%8C%E9%A3%9F%E8%A1%A5%E4%B8%8D%E5%A6%82%E6%B0%94%E8%A1%A5/53689249>