

# SUPPEN AUS CHINA

## VEGANE REZEPTE FÜR DEN ALLTAG



DRACHENHAUS  
VERLAG





## Impressum

Covergestaltung: Sarah Zeeße, unter Verwendung eines Fotos von Jürgen Bubeck  
Fotos: Jürgen Bubeck ([www.juergenbubeck.de](http://www.juergenbubeck.de))  
Foodstyling: Anton Frisch  
Layout und Satz: Sarah Zeeße ([www.sarah-zeeße.com](http://www.sarah-zeeße.com))  
Redaktion: Ming Dittel  
Lektorat: Dr. Susanne Heimburger  
Kalligrafien: Wang Jian (王兼)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2015 Drachenhaus Verlag, Esslingen

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.  
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gedruckt in Tschechien auf FSC-Papier.



ISBN: 978-3-943314-15-1



Besuchen Sie uns auf unserer Homepage und bei Facebook:

[www.drachenhaus-verlag.com](http://www.drachenhaus-verlag.com)  
[www.facebook.com/drachenhaus](http://www.facebook.com/drachenhaus)



Zusammengestellt von Nora Frisch und Ming Dittel  
Mit Fotos von Jürgen Bubeck



# INHALT

## ESSEN IN CHINA

Yin und Yang – Essen als Medizin .....	5
Im Wechsel der Jahreszeiten und der Elemente .....	6
Suppen – ideale Energiespender .....	7

## DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE

Alles ist im Wandel .....	9
Jedem sein Element .....	10

## ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

Harmonie durch Ernährung .....	13
Kochen nach Wetter und Laune .....	14
Die wichtigsten Zutaten und ihre Wirkung .....	14

## REZEPTE

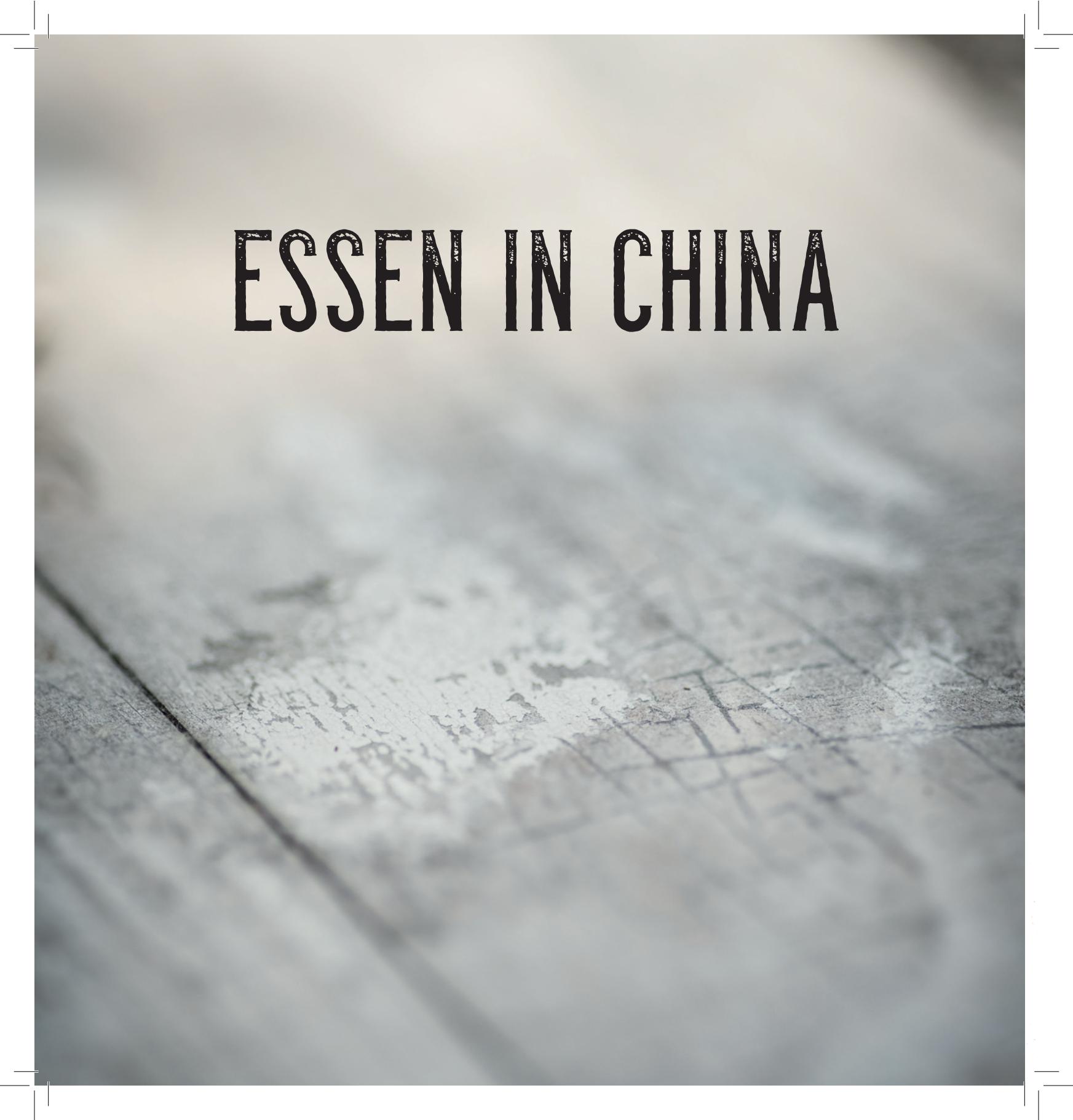
Rezept für Chilipaste 辣椒酱 .....	17
Basisrezept für Gemüsebrühe 素汤 .....	18
Holz-Yin: Frühlingsduft 春满园 .....	22
Holz-Yin: Mittagsmahl der Reisbauern 田间餐 .....	24
Holz-Yang: Aprilnacht am Westsee 西湖春晚 .....	26
Holz-Yang: Kühler Wind in jungen Zweigen 春风送暖 .....	28

Feuer-Yin: Sonnenuntergang am Weißen Fluss 夕阳西下 .....	32
Feuer-Yin: Koreadistel trifft Wasserminze 薄荷飘香 .....	34
Feuer-Yang: Mit Freunden im Südpavillon 高朋满座 .....	36
Feuer-Yang: Gedicht vom Smaragdsee 诗满碧湖 .....	38
Erde-Yin: Jadereis ernten 玉米丰收 .....	42
Erde-Yin: Blätterrauschen im Sommerregen 大珠小珠落玉盘 .....	44
Erde-Yang: Blumengemüse und Seidenfäden 丝丝入味 .....	46
Erde-Yang: Spätsommerliche Vollmondnacht 仲夏的满月 .....	48
Metall-Yin: Herbstnachmittag unter dem Walnussbaum 秋日午后的核桃树下 .....	52
Metall-Yin: Letzte Sommerklänge 秋高气爽 .....	54
Metall-Yang: Wilder Ritt durch herbstliche Steppe 蔬菜火锅 .....	56
Metall-Yang: Feuersuppe aus Yunnan 滇南香辣汤 .....	60
Wasser-Yin: Flüssige Jade 翡翠汤 .....	64
Wasser-Yin: Schneegestöber in den Roten Bergen 雪里红 .....	66
Wasser-Yang: Lebensfreude 其乐融融 .....	68
Wasser-Yang: Tautropfen 朝露 .....	70

## LEBENSMITTELTABELLE ..... 72

## ADRESSEN ..... 76

# ESSEN IN CHINA



## YIN UND YANG – ESSEN ALS MEDIZIN

Essen spielt in China eine enorm wichtige Rolle. Nicht umsonst begrüßt man sich häufig mit den Worten: „Hast du schon gegessen?“ Allerdings stellt das Essen für Chinesen weitaus mehr dar als gesellschaftliches Beisammensein oder reine Nahrungsaufnahme. Die richtige Zusammensetzung der Zutaten hat hohen Stellenwert, da man damit nach chinesischer Auffassung Krankheiten vorbeugen und sogar heilen kann – Essen gilt als Medizin.

Die Grundlage der chinesischen Ernährungslehre bildet dabei die Vorstellung von Yin und Yang. Jedes Lebensmittel wird gemäß seiner Konsistenz und seinem Geschmack als entweder thermisch heiß oder warm (Yang), als neutral oder als kühl oder kalt (Yin) klassifiziert. Während Yin-Elemente von Innen befeuchten und erfrischen, haben Yang-lastige Lebensmittel eine wärmende und austrocknende Wirkung auf den Organismus. Die als neutral eingestuften Lebensmittel stehen zwischen den beiden Polen.

Wie bei allen Dingen des Lebens gilt auch beim Essen: Besteht ein harmonisches Gleichgewicht zwischen den beiden Urkräften, ist der Mensch gesund. Zu viel Yin im Körper verursacht Stauungen, die zu Ödemen führen können, zu viel Yang im Körper macht hingegen aggressiv, Schlafstörungen und Bluthochdruck können die Folge sein. Ist eines der beiden Extreme im Übergewicht, verursacht dies Unwohlsein und macht auf Dauer krank. Es gilt also stets dafür zu sorgen, dass ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang aufrechterhalten bzw. wiederhergestellt wird.

In China wird gerne das Bild von einem inneren Feuer herangezogen, das idealerweise in der Körpermitte gleichmäßig flackert. Man muss darauf achten, dass dieses Feuer weder durch Zufuhr von zu viel Hitze (Yang) hoch auflodert und alles verbrennt, noch sollte es durch zu viel Feuchtigkeit (Yin) vom Erlöschen bedroht werden.



## IM WECHSEL DER JAHRESZEITEN UND DER ELEMENTE

Doch nicht nur den körpereigenen Energie- und Temperaturhaushalt gilt es auszutarieren. Mithilfe der richtigen Zutaten kann man auch den – zum Beispiel jahreszeitlich bedingten – äußeren Gegebenheiten entgegenwirken. Auch kann man im Wechsel der Jahreszeiten gezielt einzelne Organe stärken, um gesund zu bleiben.

Alle Dinge und Phänomene auf Erden – und damit auch die (nach chinesischer Einteilung fünf) Jahreszeiten, die menschlichen Organe und schließlich auch jedes Lebensmittel und alle Geschmacksrichtungen – wurden im alten China einem der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet (siehe Übersicht S. 11). Bei einer ausgewogenen Ernährung stellen idealerweise Zutaten aller Elemente die Grundlage für ein harmonisches Ganzes dar.

Allerdings empfiehlt es sich, bei der Ernährung die naturbedingten Vorgaben zu berücksichtigen und vor allem jene Lebensmittel zu verwenden, die im Zyklus der Jahreszeiten vor Ort auch tatsächlich wachsen. Generell bekommen uns im Winter Suppen und Eintöpfe mit diversen Kohlsorten und Wurzelgemüse besser als importierte, exotische Früchte. Es ist daher ratsam, in der kalten Jahreszeit, und vor allem dann, wenn man ohnehin leicht an Händen oder Füßen friert, auf Yin-lastige Lebensmittel wie Gurken, Melonen oder Zitrusfrüchte zu verzichten und diese aufgrund ihrer erfrischenden und kühlenden Wirkung lieber im Sommer zu genießen.

Da der Winter dem Element Wasser zugeordnet ist, sollte man in dieser Zeit gezielt die Nieren, die ebenfalls im Element Wasser stehen, in ihrer reinigenden Funktion unterstützen, indem man z.B. vermehrt Hülsenfrüchte in den Speiseplan integriert und viel Tee oder heißes Wasser trinkt.

## SUPPEN – IDEALE ENERGIESPENDER

Erst gekochte Nahrung kann nach Auffassung der chinesischen Ernährungslehre den menschlichen Körper in idealer Weise mit Energie versorgen. Außerdem kann der Organismus gekochte Nahrung schneller in lebensnotwendige Körperflüssigkeit verwandeln. Ungekochte Nahrung gilt dagegen tendenziell als belastend und durch den aufwändigen Verdauungsprozess als energieraubend. Suppen in jeglicher Form eignen sich daher bestens als leichte und bekömmliche, aber dennoch kraftspendende Energielieferanten. Die Enzyme, die durch das Kochen verloren gehen, werden dem Körper wieder zugeführt, indem man die Suppen z.B. mit einem Schuss Essig anreichert oder eine kleine Schale sauer vergorenen Rettichs dazu serviert.

In China werden Suppen traditionell nach dem Essen gereicht. Dies tut man aufgrund der Vorstellung, dass damit auch noch die letzten verbliebenen Hohlräume im Magen aufgefüllt werden. Außerdem wird der Flüssigkeitshaushalt geregelt und der Durst nach den salzigen Hauptgerichten gestillt.

Doch auch zum Frühstück nehmen Chinesen gerne leichte Getreidesuppen zu sich – wahlweise mit Fleisch- oder Gemüseeinlage oder süß mit Früchten oder Sojamilch. Sie belasten den Organismus nicht, sättigen aber langanhaltend, da der Körper Getreide nur langsam verdaut. Mittags bekommt man in chinesischen Straßenküchen und kleinen Restaurants Suppen oft als einfaches Hauptgericht in zahlreichen köstlichen Varianten serviert, mit reichlich Gemüse, Nudeln, Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten.

Schließlich sind Suppen auch praktisch und zeitsparend in der Zubereitung: Sie können gut vorgekocht und öfters aufgewärmt werden, so dass man mit einem Mal Kochen gleich mehrere Mahlzeiten zubereitet hat!

Übrigens: Suppen isst man in China mit Stäbchen und Löffel – Die feste Einlage wird mit den Stäbchen herausgefischt, die Flüssigkeit dann mit dem Löffel gegessen oder direkt aus der Schale getrunken.

# DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE

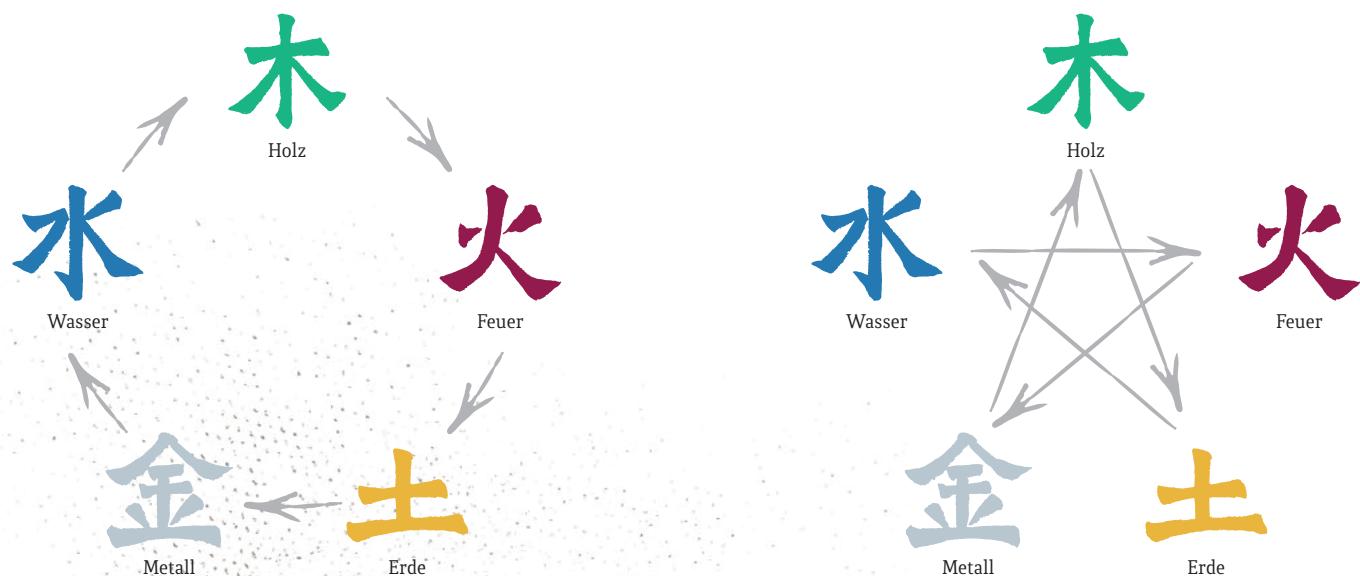
# ALLES IST IM WANDEL

Die Lehre der Fünf Elemente hat ihren Ursprung vor etwa 2500 Jahren in der chinesischen Philosophie, konkret: in der daoistischen Deutung der Gesetzmäßigkeiten der Natur. Dieser Ansicht nach werden alle Komponenten des Universums durch die Bewegung und Interaktion der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser hervorgebracht bzw. ausgelöscht.

Der daoistischen Weltauffassung zufolge unterliegt alles zwischen Himmel und Erde einem fortwährenden dynamischen Wandlungsprozess. Daher handelt es sich auch bei den oben erwähnten Elementen weniger um deren stoffliche Eigenschaften als vielmehr um ihre Fähigkeiten, sich zu verändern. Das heißt, nicht das Element selbst, sondern der Prozess, der durch die Wechselwirkung mit den anderen Elementen in Gang gesetzt wird, steht im Vordergrund.

Bei einem gesunden Organismus ist die Wechselwirkung der Elemente produktiv und aufbauend:  
*Holz lässt Feuer brennen, Asche düngt Erde, Erde bringt Metalle hervor, Metall trägt Wasser, Wasser nährt Holz.*

Fehlt aber ein Element in dem Kreislauf, zerstört ein Element das andere:  
*Wasser löscht Feuer, Feuer schmilzt Metall, Metall spaltet Holz, Holz laugt die Erde aus, Erde dämmt Wasser.*



# REZEPTE

## Mengenangaben

Die in den Rezepten angegebenen Mengen ergeben jeweils 4 Portionen.

## Zeitaufwand

Der Zeitaufwand für alle Rezepte beträgt zwischen 30 und 40 Minuten, die Einweichzeiten nicht einberechnet.

## Zutaten

Die hier angeführten Zutaten sind in gut sortierten Supermärkten oder in Asienläden erhältlich. Die im Anhang aufgelisteten Großmärkte liefern Zutaten auch auf Online-Bestellung.

# REZEPT FÜR CHILIPASTE

辣椒醬

Eine würzige Chilipaste ist schnell selbst gemacht. Bitte unbedingt Handschuhe tragen!

400 g rote Chilischoten

150 g Ingwer

5 Knoblauchzehen

3 EL Maiskeimöl

2 EL süße Bohnenpaste

2 EL Rohrzucker

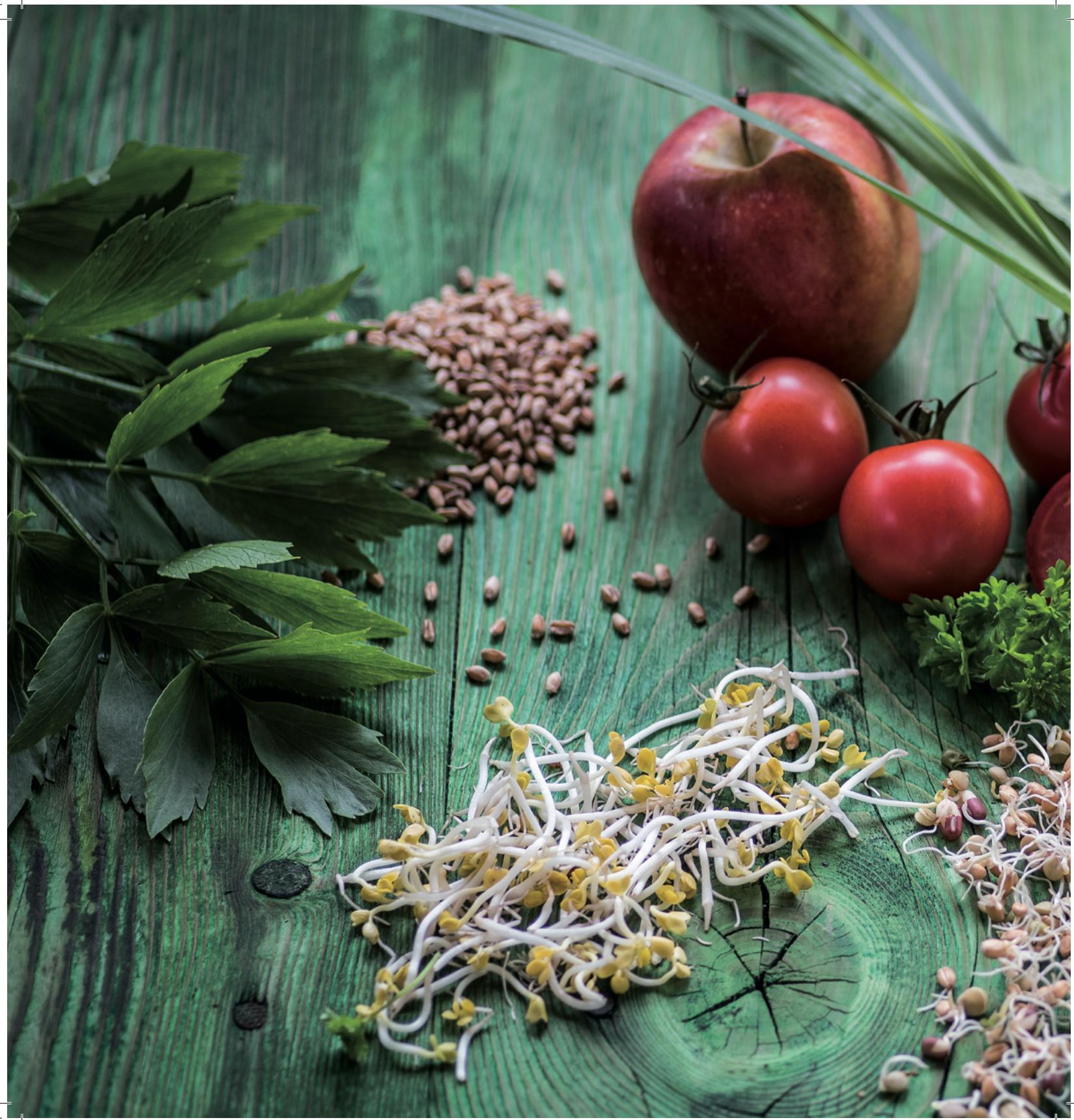
2 EL weißer Essig

1 TL Salz

evtl. fein gehackte Erdnüsse

1. Chilischoten waschen, trocknen, den Stiel entfernen und sehr fein hacken (eventuell mit der Küchenmaschine häckseln). Wenn man es nicht allzu scharf mag, kann man vorher die Kerne und die weißen Streifen aus dem Inneren der Chilischoten entfernen.
2. Ingwer und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Maiskeimöl bei niedriger Hitze in einer Pfanne erwärmen, Bohnenpaste, Zucker, weißen Essig und Salz zugeben.
3. Alle Zutaten gut verrühren, dann Chilischoten, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren, damit die Masse nicht anklebt, etwa 5 Minuten lang rösten.
4. Je nach Geschmack können zuletzt noch fein gehackte Erdnüsse dazugegeben werden.

Zum Aufbewahren füllt man die abgekühlte Chilipaste in ein sauberes Glas, bedeckt die Masse mit 1 EL heißem Maiskeimöl und verschließt das Glas luftdicht.





**HOLZ** steht für Wachstum und Frühling. In einem harmonischen Kreislauf äußert sich das Holz-Element in Dynamik, Freiheitsdrang, Zielorientiertheit, Schöpferkraft und Kreativität. Langgestreckte, schmale Formen, wie junge Triebe, lebendige Grüntöne und ein frischer, säuerlicher Geschmack sind diesem Element eigen.

Fehlt das Element Holz oder ist zu wenig von seiner Energie vorhanden, sammelt sich zu viel Yin im Körper an, was zum Beispiel Angstgefühle auslösen kann. Wird die Holzenergie hingegen in ihrer Dynamik ausgebremst oder eingeschränkt, staut sich innere Hitze im Körper. Gefühlsäußerungen sind Ungeduld, Rücksichtslosigkeit und Zorn. Die Energie kann sich in Leber und Gallenblase stauen und diesen Funktionskreis beeinträchtigen. Verdauungsprobleme, Sodbrennen, Bluthochdruck und Schlafstörungen sind die Folge. In diesem Fall sollte man Hitze unbedingt meiden und Yin-lastige Lebensmittel bevorzugen.

# FRÜHLINGSDUFT

(Erfrischende Gemüsesuppe mit Kirschtomaten)

春滿圓

Holz-Yin

50 g Shiitakepilze (alternativ: Austernpilze)  
50 g Morcheln  
2 EL Öl  
1 etwa daumengroßes Stück Ingwer  
2 frische Chilischoten  
2 Stangen Zitronengras  
5 Limettenblätter  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Rohrzucker/Honig  
2 Lauchzwiebeln

11 Gemüsebrühe (siehe Basisrezept Seite 18)  
2 EL helle Sojasauce  
2 EL Sonnenblumenkerne  
10 Salbeiblätter  
Salz  
125 g Kirschtomaten  
1 Handvoll Sojasprossen  
100 g Seidentofu  
Saft einer Limette

1. Morcheln und Shiitakepilze etwa 30 Minuten lang in warmem Wasser einweichen.
2. Öl in einem großen Topf oder Wok erhitzen. Ingwer und Chilischoten fein hacken und mit dem Zitronengras und den Limettenblättern anbraten. Die ausgedrückten, gut gewaschenen, von den Stängeln befreiten und in Scheiben geschnittenen Shiitakepilze und die ebenfalls gewaschenen und grob zerteilten Morcheln dazugeben und weitere 2 Minuten in 1 EL Öl braten. Tomatenmark und Rohrzucker einrühren. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, dazugeben und kurz weiterröhren.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Sojasauce abschmecken.
4. Die Sonnenblumenkerne und Salbeiblätter in einer Pfanne mit etwas Salz in 1 EL Öl anrösten.
5. Kurz vor dem Servieren die halbierten Kirschtomaten, die Sojasprossen, den ganzen Seidentofu und den Limettensaft in die Suppe geben. Vorsichtig rühren, bis der Tofuwürfel in Stücke zerfällt. Das Zitronengras und die Limettenblätter herausnehmen und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen und Salbeiblättern garnieren.

Aufgrund ihrer kühlenden Temperatureigenschaft sind Tomaten, die wie das Organ Leber, dem Holzelement zugeordnet sind, gut bei Symptomen, die durch zu viel Yang – also Hitze und Trockenheit – in der Leber verursacht werden. Sie wirken entgiftend, befeuchtend und senken Bluthochdruck. Dennoch sollten vor allem rohe Tomaten nur in Maßen genossen werden, zu große Mengen schwächen den Organismus!



# KÜHLER WIND IN JUNGEN ZWEIGEN

(Bärlauch-Dinkelsuppe mit Sojasprossen)

春风送暖

Holz-Yang

1 EL Chiliöl  
1 Bund Petersilie  
1 etwa daumengroßes Stück Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 Stange Zitronengras  
30 g Dinkelkorn  
1 TL Kurkuma  
Salz  
1 l Gemüsebrühe (siehe Basisrezept Seite 18)  
1 TL Rohrzucker  
1 EL schwarzer, chinesischer Essig  
1 EL Sojabohnenpaste

1 Karotte  
 $\frac{1}{2}$  kleine Stange Lauch  
 $\frac{1}{2}$  Knolle Sellerie  
1 EL Maiskeimöl  
1 Bund (ca. 100 g) Bärlauch  
1 Handvoll Sojasprossen  
etwas Reisessig zum Abschmecken  
2 EL Sojasauce  
etwas Chilipaste (siehe Rezept Seite 17)  
1 EL frische Thymianblätter  
1 kleiner Bund Koriander

1. Petersilie, Ingwer und Knoblauch fein hacken und mit Zitronengras, Dinkel und Kurkuma in Chiliöl anbraten, eine Prise Salz dazugeben und kurz weiterrühren.
2. Mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Rohrzucker in dem schwarzen chinesischen Essig auflösen und gemeinsam mit der Sojabohnenpaste zur Suppe geben.
3. Die Karotte, den Lauch und den Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden, separat in Maiskeimöl andünsten, bis das Gemüse weich ist. Dann zu der Suppe geben und kurz ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit Bärlauch sehr fein hacken und zusammen mit den Sojasprossen untermischen. (Ein paar Sojasprossen zum Garnieren auf die Seite legen!) Nochmals kurz ziehen lassen.  
Achtung: Der Bärlauch darf auf keinen Fall kochen, sonst wird er bitter.
5. Vor dem Servieren nach Geschmack mit Essig, Chilipaste und Sojasauce abschmecken, Zitronengras entfernen und mit Thymianblättchen, Koriander und Sojasprossen garnieren.

Der eisenhaltige Bärlauch ist vor allem wegen seiner positiven Wirkung auf die Blutgefäße bekannt. Er beugt Arteriosklerose und eventuellen Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck, schlechter Durchblutung, Schlaganfall, Herzinfarkt usw. vor. Auch Beschwerden während der Wechseljahre lassen sich durch die Einnahme von Bärlauch lindern.

