

# Suppen aus China

## Vegane Rezepte für den Alltag



Schon die besonderen Namen der Rezepte, wie „Aprilnacht am Westsee“ oder „Kühler Wind in jungen Zweigen“, machen richtig Lust darauf, sie zu kochen. Doch spätestens die Fotografien von Jürgen Bubeck sind endgültig überzeugend. Eins ist klar: Dies ist kein Kochbuch, das man mal eben überfliegt, sondern es ist buchstäblich ein Kochbuch für alle Sinne. Und das obwohl die Suppen nicht kompliziert und mit einer Kochzeit von etwa 30-40 Minuten schnell zubereitet sind.

Allerdings werden nicht nur besondere Rezepte, sondern auch die Philosophie dahinter vorgestellt. Rund um das Motto „Essen gilt in China als Medizin“ erklärt das Kochbuch die Basis der chinesischen Ernährungslehre und das ihr zugrundeliegende Konzept von Yin und Yang. Die Lebensmittel werden ihrem Yin- oder Yang-Gehalt entsprechend kategorisiert und ihre jeweiligen Wirkungen werden aufgelistet. Dabei spielt auch die Theorie der, nach chinesischer Vorstellung, fünf Elemente aus dem Daoismus eine wichtige Rolle, aber auch die Jahreszeiten werden berücksichtigt. Das Ziel ist eine ausgewogene, saisonale Ernährung, durch die ein gesundes Gleichgewicht im Körper hergestellt werden kann. Was ich dabei richtig gut finde: Die philosophischen Grundlagen werden liebevoll erklärt, aber ohne, dass sie trocken oder dogmatisch abgehandelt werden. Es fühlt sich eher an wie ein kleiner, behutsamer Einstieg in eine andere Kultur, wie ein kleiner Workshop, aber die Freude am Kochen steht im Vordergrund, was vor allem durch die vielversprechenden Bilder der fertigen Suppen betont wird, denen jeweils eine ganze Seite gewidmet ist.

Nach der Lektüre entschied ich mich, dem Winter überdrüssig, für die Suppe „Frühlingsduft“. Die Suppe ist dem Element Holz zugeordnet, was für Aufbruch und Entwicklung steht – perfekt für meinen Hunger auf Frühling! Zunächst erschien mir die Zutatenliste sehr umfangreich, man muss jedoch bedenken, dass man Zutaten wie helle Sojasoße, Seidentofu, Maiskeim- oder Sesamöl für eine Menge der Rezepte brauchen kann, insofern muss man nur noch das Gemüse frisch kaufen, sobald man sich ein paar „Grundlagen“ angeschafft hat. Getrocknete Morcheln können für das Studentenportemonnaie eine richtige Investition sein, daher empfiehlt es sich auf jeden Fall, in einem Geschäft für asiatische Lebensmittel einzukaufen, wo solche Zutaten meist etwas günstiger sind. Die Kochzeit für die Suppe war dann jedoch überraschend kurz und ich habe durch die eingehendere Beschäftigung mit den Lebensmitteln und ihren Wirkungen auf jeden Fall bewusster und aufmerksamer – also viel mehr „mit allen Sinnen“ – gekocht.

**Fazit:** Durch das aufmerksamere Kochen verspürte ich beinahe zwangsläufig auch eine größere Dankbarkeit für die Lebensmittel, was ein wirklich schönes Gefühl ist. Der Weg ist das Ziel, könnte man sagen, aber es kam noch besser: meine WG war begeistert vom „Frühlingsduft“! Die in der Suppe enthaltenen Shiitakepilze sollen im Übrigen das Immunsystem stärken, perfekt also für ausgiebige Februar-Spaziergänge durch Regen und Schneematsch. Und weil alles in der Suppe vegan ist, konnten sogar alle mitessen. Große Empfehlung!



Frühlingsduft aus: Suppen aus China