



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

Hobbytip Nr. 293

Nach China der Gesundheit wegen

von und mit Vladimir Rydl und Jean Pütz

Dieser Hobbytip ist eine Begleitbroschüre zur Hobbytheke-Sendung. Ausführlichere Informationen enthält das Hobbythekebuch

[Grüner Tee, Ginseng, Ingwer, Algen](#) ["Lebenselexiere aus Fernost",](#)

erschienen in der vgs-Verlagsgesellschaft. Dort finden Sie noch viele weitere interessante Tips und Rezepte zum Thema.

Bitte beachten Sie, daß der folgende Text urheberrechtlich geschützt ist und nur zu Ihrem privaten Gebrauch innerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes gedacht ist. Jede andere Verwendung, so z.B. Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe bedarf der Zustimmung der Hobbytheke-Redaktion des WDR.

[Vorwort](#)

[Nach China](#)

[Beijing](#)

[Chinesisches Essen](#)

[Chinesische "Morgengymnastik"](#)



[Xian und die Kaiser](#)

[Traditionelle chinesische Medizin](#)

[Das Teeprojekt der Hobbythek](#)

[Grüner Tee und Gesundheit](#)

[Die richtige Zubereitung](#)

[Rezepte](#)

[Süßkartoffeln / Batate](#)

[Chutney "Grüner Bauer"](#)

[Mango-Chutney "Süße Schärfe"](#)

[Wok-Gericht "1000 Köche"](#)

[Suppe "See der Achtsamkeit"](#)

[Sauer scharfe Suppe \(Pekingart\)](#)

[Buch zur Sendung](#)

[Bezugsquellennachweis](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

inzwischen ist es schon beinahe eine Tradition, daß ich mich in unregelmäßigen Abständen auf den Weg mache, um in fernen Ländern nach Anregungen für die Hobbythek zu suchen.

Sie erinnern sich vielleicht an meinen Besuch in Japan, wo ich die berühmten Zwillinge Kinsan und Ginsan interviewen konnte. Sie haben mir seinerzeit einige

ihrer Lebensrezepte verraten, und da sie auf diese Weise immerhin stolze 107 Jahre alt wurden, war dies für uns natürlich ganz besonders interessant.

Im vorigen Jahr war ich dann mit meiner Kamera in China, und auch dort gab es vielerlei Anregungen, die ich Ihnen nicht vorenthalten wollte. Für mich war dieser relativ kurze Aufenthalt beinahe wie ein Jungbrunnen. Das gesunde, überaus bekömmliche Essen, der grüne Tee, dessen Liste der positiven Wirkungen ständig länger wird, und viel Bewegung wirkten förmlich Wunder.

Dabei war dies zunächst gar nicht zu erwarten. Ich reiste nämlich nicht allein, sondern mit einer Delegation der WPK, der Wissenschaftspressekonferenz Bonn und Berlin. Mit diesen Journalisten besuchte ich vor allem wissenschaftliche und High-Tech-Institute dieses interessanten Landes, aber auch Forscher, die sich mit den Grenzgebieten der Wissenschaft wie beispielsweise der traditionellen chinesischen Medizin beschäftigen. Das Programm war unglaublich gedrängt und so war die günstige Wirkung auf meine Gesundheit umso erstaunlicher.

Besonders hat mich jedoch gefreut, daß es uns im Zusammenhang mit dieser Reise gelungen ist, ein neues Patenschaftsprojekt der Hobbythek zu initiieren. Durch die Zusammenarbeit mit den armen Teebauern des Dorfes Anding YunWu nahe Hangzhou konnten wir Hilfe zur Selbsthilfe auf der einen Seite mit Genuß und Gesundheit auf der anderen Seite verbinden. Zu verdanken war dies vor allem meiner Kollegin Monika Kirschner, die, begleitet von unserem Dolmetscher und Fachberater, dem Tübinger Sinologen Harald Sorg, einige der bekanntesten Teeregionen besuchte.

Daß wir Ihnen in diesem Hobbytip nicht nur interessante Informationen, sondern auch leckere Rezepte anbieten können, ist unserem studentischen Mitarbeiter, dem angehenden Ernährungswissenschaftler Marcus Tschöpe aus Bonn, zu verdanken. Er entwickelte aus den überaus gesunden Zutaten der chinesischen Küche eigens für diese Sendung einige neue Rezepte, die sich wirklich sehen, besser gesagt schmecken lassen können.

Aber natürlich haben wir auch in vergangenen Sendungen interessante Gerichte vorgestellt, die als Grundlage für Saucen dienen können. Besonders viele sind in den Hobbythekbüchern "Essig und Öl" sowie "Lebenselixiere aus Fernost - Grüner Tee, Ginseng, Ingwer, Algen" zu finden.

Da bleibt mir nur noch, Ihnen viel Spaß und guten Appetit zu wünschen.

Ihr Jean Pütz

Nach China

China ist das dritt- oder viertgrößte Land der Erde, knapp vor oder nach den USA, je nachdem ob man Seen und Flüsse zur Fläche mitzählt oder nicht. Mit seinen rund 9,6 Millionen qkm ist es beinahe 27 mal größer als Deutschland. Viele Regionen Chinas sind, trotz seiner insgesamt ca. 1,3 Milliarden Einwohner, sehr dünn besiedelt. Denn nur auf einem Zehntel der Fläche ist überhaupt Ackerbau möglich. Der Rest sind Gebirge oder Wüsten. Daß sich auf dem überbevölkerten Zehntel so viele Menschen gut ernähren können, liegt einerseits an den fruchtbaren Böden - wir kommen darauf noch zu sprechen - andererseits aber auch daran, daß der Normalbürger überwiegend auf gesunde pflanzliche Nahrung zurückgreift. Für deren Produktion braucht man nur 1/7 der Ackerfläche gegenüber der Viehzucht. Von Norden nach Süden, von Osten nach Westen werden in China alle Klimazonen bis hin zu den Subtropen abgedeckt, wobei glücklicherweise die fruchtbarsten Regionen ein recht mildes, ausgeglichenes und ausreichend feuchtes Klima aufweisen.

Eine Reise nach China erfordert trotz der fremden Kultur keinerlei Wagemut. Es gibt eine Vielzahl erfahrener Reisebüros in Deutschland und Europa, die auch in der Lage sind, besondere Wünsche bei Reisen zu berücksichtigen. Vor Ort organisiert in der Regel das staatliche Reiseunternehmen CTS alle Unternehmungen, die vorgeplant werden sollten, wie etwa Transferflüge und Bahnreisen.

Hat man erst einmal die große Entfernung nach China überbrückt, dann ist es auch kein Problem mehr, preiswerte Abstecher auf eigene Faust mit den üblichen pauschalen Reisepaketen zu kombinieren. In Großstädten kann man sich sogar einigermaßen allein zurechtfinden, denn viele Straßenschilder tragen unsere lateinische Schrift.

Hängt man an eine Gruppenreise ein paar Tage dran, hat man auf diese Weise die Möglichkeit, einmal etwas anderes zu erleben als die üblichen Paläste und vorbestellte Restaurants. Bewaffnet mit einem zweisprachigen Stadtplan und der Visitenkarte des Hotels findet man immer ein Taxi für den Weg zurück, selbst wenn man sich mit dem Taxifahrer nicht verständigen kann. Das Hauptproblem in China ist nämlich, daß kaum jemand Englisch oder eine andere Fremdsprache spricht. Doch im allgemeinen gelingt es, sich auch mit Händen und Füßen, durchzuschlagen. Für Preisverhandlungen auf Märkten werden von den Händlern häufig kleine Taschenrechner eingesetzt, die sogar das Problem der Schrift ein wenig mildern.

Ansonsten ist es überaus angenehm, sich auf eigene Faust auf Entdeckungsreise zu begeben, denn die Freundlichkeit der Chinesen war eine immer wieder angenehme Erfahrung. Bei Ausflügen aufs Land wird allerdings das Sprachproblem schnell problematischer. Ohne Dolmetscher sollte man sich hier nicht auf den Weg machen, denn Verkehrsschilder sind selten vorhanden und falls doch, nur chinesisch beschriftet.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Beijing

Der internationale Flughafen von Beijing ist in punkto Passagierzahlen nur etwas größer als der Düsseldorfer - trotzdem groß für ein Land, das sich so lange von der Welt abgeschottet hatte. Um den steigenden Passagierzahlen besser gerecht zu werden, wird derzeit ein neuer Flughafen fertiggestellt.

Auch in Beijing wird wie in den anderen Städten Chinas mit aller Kraft der Anschluß an den Westen gewissermaßen in Beton gegossen, mit allen Fehlern, die auch wir gemacht haben. Ein Beispiel hierfür sind die Prachtboulevards Beijings, eine alte sozialistische Untugend, der viele traditionell gewachsene Altstadtquartiere mit den beliebten zusammenliegenden Atrium-Wohnhöfen weichen mußten. In den Hochhäusern dagegen, die nun die Boulevards säumen, verschwenden unzählige elektrische Klein-Klimaanlagen im heißen Beijinger Sommer gewaltige Energiemengen.

Den Aktivposten im Energieverbrauch stellt hingegen das Fahrrad dar. Auch wenn das eigene Auto mittlerweile in der Wunschliste vieler Chinesen ganz oben steht, ist das Fahrrad immer noch das Verkehrsmittel Nr 1. Glücklicherweise, denn schon heute bleiben die notorisch überfüllten Busse ständig im Verkehr stecken, der besteht bislang fast nur aus Bussen, LKWs, Behördenfahrzeugen und Taxis. Udenkbar was passierte, wenn auch noch private PKWs dazukommen sollten. Beijing besitzt für seine 10 Millionen Einwohner derzeit nur eine einzige U-Bahnlinie, und so ist das Fahrrad immer noch das zuverlässigste und sogar schnellste Verkehrsmittel.

Allerdings sollten Sie auf die In Hotels angebotenen Mietfahrräder nur dann zurückgreifen, wenn Sie ein sehr erfahrener Großstadtradler sind. Der Verkehr auf den Straßen chinesischer Städte mag vielleicht nicht ohne Regeln ablaufen, aber um diese zu erkennen, muß man wohl Einheimischer sein. Wenn Sie sich dem Chaos nicht gewachsen fühlen sollten, können Sie sich auch einem Profi anvertrauen und eine Rikscha, übersetzt heißt das "Menschen-Kraft-Wagen", mieten. Spätestens hier macht sich der zuvor angesprochene zweisprachige Stadtplan und ein Taschenrechner für Preisverhandlungen bezahlt.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Chinesisches Essen

Schon nach kurzer Zeit wunderten wir uns, daß wir bei vom Reisebüro organisierten Restaurantbesuchen überwiegend Fleisch- oder Fischmenüs serviert bekamen. Diese waren zwar überaus schmackhaft und vielfältig, aber auf Dauer stand uns doch der Sinn nach etwas Gesünderem. Sogar Reis gab es meist erst ganz am Ende der Mahlzeit, wenn ohnehin schon jeder gesättigt war.

Der Grund hierfür ist einfach. Mit den als profan geltenden Gemüsegerichten oder den (fantastischen) Suppen verlöre ein chinesischer Gastgeber, und als solcher sieht sich auch ein Reiseleiter, der in Restaurants die Mittags- oder Abendmenüs bestellt, gewissermaßen sein Gesicht. Sie werden daher nur auf ausdrücklichen Wunsch serviert. Auch bei einheimischen Restaurantbesuchern sieht man überwiegend Fleischgerichte. Da in China häufig Kontakte über eine Einladung zum Essen geknüpft werden, wählt man auch hier lieber teure und exklusive Speisen, eben Fleisch und nicht Gemüse.

Die ganze Vielfalt der chinesischen Küche erlebt man deshalb nur dort, wo keine Touristen den Ton angeben und sich Chinesen eher privat begegnen. Möglich ist dies am einfachsten in den Selbstbedienungsrestaurants der Kaufhäuser in Großstädten, denn hier bestellt jeder ohne Rücksicht auf Konventionen genau das, was er möchte. Auch ohne Schrift- und Sprachkenntnisse kann man sich hier als Tourist sehr gut orientieren. Hier finden Sie dann plötzlich die zuvor vermissten vielfältigen Gemüse in allen Zubereitungsformen.

Doch Essen ist für Chinesen nicht nur reine Nahrungsaufnahme. Schon von klein auf lernen sie, daß viele Nahrungsmittel auch Heilmittel sind. Und so stellen sich viele ihr Mittagmenü nach verschiedenen Gesichtspunkten zusammen, ja, sie verordnen sich sozusagen manchmal Speisen wie ein Rezept. Sicherlich auch ein Grund für die riesige Auswahl an unterschiedlichen Speisen, die in solchen Lokalen angeboten wird.

Übrigens geht eine unsichtbare Grenze durch China, die durch die Lieblingsbeilage der Chinesen bestimmt wird. In den nördlichen Landesteilen wird viel Weizen und ähnliches Getreide angebaut. Dort bevorzugt man Nudeln oder Teigtaschen. Im Süden hingegen wird im wärmeren Klima Reis angebaut, der dort auch die bevorzugte Beilage ist.

Besonders unterhaltsam ist die Nudelherstellung in Freiluft-Garküchen, die man überall findet, wo sich genügend Chinesen versammeln. Eine besondere Spezialität ist hier die Geburtstagsnudel. An solchen Festtagen wird die meterlange Nudel unzerlegt serviert und gegessen. Sie ist sozusagen Symbol für das hoffentlich noch lange Leben des Geburtstagskindes.

Eine weitere Spezialität, die es häufig in Garküchen des Nordens gibt, ist die Süßkartoffel, auch Batate genannt. Sie ist auch in Deutschland erhältlich. Eingepackt in Alufolie im Backofen gebacken oder auf dem Holzkohलगrill im Garten gegart, ist sie eine absolute Delikatesse - insbesondere mit pikanten Soßen oder Dips. (Siehe Rezeptteil)

Wichtiger Bestandteil der chinesischen Küche sind allerdings auch die Suppen. Kein Volk hat so tolle Suppen. Besonders gut hatte mir die berühmte sauer-scharfe Pekingsuppe mit Hühnerfleisch geschmeckt. (Siehe Rezeptteil)
[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Chinesische "Morgengymnastik"

Dies ist eine Attraktion, die den meisten Touristen entgeht, weil sie sie meist verschlafen. Um fünf Uhr, noch vor dem Frühstück, finden sich, wo immer nur etwas Grün die Straßenzüge auflockert, die Anhänger des Qigong (ausgesprochen "Tshi-gong") ein, um ihre speziellen Entspannungstechniken auszuüben.

Von Mao vor 50 Jahren als feudalistisches Relikt verboten, darf Qigong, eine Form der chinesischen "Lebenspflege", erst seit Ende der siebziger Jahre wieder öffentlich ausgeübt werden. Der Begriff Lebenspflege deutet schon an, daß es sich bei Qigong nicht nur um Gymnastik handelt, sondern durch diese Übungen auch eine andere Grundeinstellung zum Leben erreicht werden soll. Einige Spielarten des Qigong kann man durchaus auch als philosophische Schulen bezeichnen. Diese Zielsetzung ist von offizieller Seite allerdings nicht gewünscht, daher ist Qigong auch nur als Fitnessübung wieder zugelassen worden.

Am liebsten ziehen sich die Menschen in Parks zurück. Die Umgebung allein, die frischere Luft unter Bäumen soll schon die Vitalität, das "Qi" anregen. Dann ist es letztlich gleich, ob nur westliche Gymnastik in Form einer Fitnessübung oder eine spezielle Form des Qigong, etwa der traditionelle Schwert-Taiji ausgeübt wird. Ziel ist immer die eigene, innere Ruhe in der Bewegung.

Inzwischen gibt es rund 100 Millionen organisierte und ein Vielfaches an unorganisierten Qigong-Anhängern. Erheblich mehr jedenfalls als Mitglieder der Kommunistischen Partei.

Seit im April 1999 über 15000 Qigong -Anhänger mitten in Beijing demonstrierten, ohne daß der Geheimdienst auch nur vorgewarnt war, erinnert sich die Regierung an die Gefahr, die von solchen Gruppen ausgehen könnte. Denn wenn sich tagtäglich unzählige Menschen unkontrolliert versammeln, könnte dies ja auch einmal regierungsfeindlichen Zwecken dienen.

Bei Licht betrachtet gar nicht so abwegig. Auch wenn sie eigentlich unpolitisch sind, konnten in China solche Massenbewegungen häufig von politischen Geheimbünden aufgewiegelt und mißbraucht werden. Zu Beginn dieses Jahrhunderts lehnten sich beispielsweise im Boxeraufstand viele Qigong-Anhänger gegen die Regierung auf, die den unmoralischen Kolonialmächten Zugang zum vorher abgeschotteten Land gewährt hatten. In den jahrzehntelangen Wirren nach diesem Aufstand zerbrach das Reich, und der Weg war letztlich frei für die Machtergreifung Maos.

Doch auch wenn diese politische Komponente niemals eintreten sollte, bewundernswert ist die Disziplin, mit der unzählige hart arbeitende Menschen tagtäglich etwas für ihre Gesundheit tun und dafür auch auf etwas Schlaf verzichten. Sicherlich wären Herz-Kreislaufkrankungen und andere Zivilisationskrankheiten bei uns erheblich seltener, wenn wir alle diesem Beispiel folgen würden.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Xian und die Kaiser

Xian war bis in unser Mittelalter jahrhundertlang die Hauptstadt Chinas. Schon vor 1400 Jahren hatte es beinahe soviel Einwohner wie heute, über 2 Millionen. Zeugnis dafür ist eine in den achtziger Jahren rekonstruierte 14 Kilometer lange Stadtmauer. Sie umschloß allerdings nur den Kaiserpalast der Tang-Dynastie. Die gesamte Stadt wurde von einer Mauer von fast 50 Kilometer Länge geschützt.

Über die Stadmauer gelangt man auch zum "Stelenwald"-Museum. Der Name weist schon darauf hin, daß hier Stelen, also Steinsäulen aufgestellt sind, deren Inschriften die jahrtausendealte Kultur Chinas bewahrten. Der wahre Schatz des über 900 Jahre alten Museums besteht in den philosophischen Texten, die bis in die Han-Dynastie 200 Jahre vor Christus zurückreichen. In China gilt auch die Schrift als Kunstform und so begeistern sich die Besucher nicht nur an den Inhalten der Texte, sondern auch an der künstlerischen Ausführung. Vielleicht ist das auch der Grund dafür, daß die hier ebenfalls aufbewahrten Stelen mit uralten Schriften zur gesunden Lebensweise so ins Denken der Menschen übergegangen sind.

Die Steininschriften sind eigentlich eine Frühform des Buchdruckes. Man legt nasses Reispapier auf und drückt es in die Vertiefungen der eingravierten Schriftzeichen. Mit einem Kissen wird dann Druckerschwärze aufgetragen. Die vertieften Schriftzeichen bleiben weiß, und das Papier kann zum Trocknen abgezogen werden.

So konnten philosophische Texte und religiöse Lehren leichter verbreitet werden.

Denn Gesundheit kommt nicht nur von außen, auch die Seele wirkt ganz entscheidend mit. Daher haben sich viele religiöse und philosophische Richtungen auch in den Jahren des Religionsverbotes erhalten. Heute, in den Zeiten des gesellschaftlichen Umbruchs, geben sie vielen Menschen offenbar wieder seelischen Halt. Der Zustrom zu den verschiedensten Religionsgemeinschaften ist auf jeden Fall bemerkenswert. Wenn heute in den buddhistischen Pagoden wie selbstverständlich die Rauchopfer entzündet werden, vergisst man beinahe, daß zur Bilderstürmerzeit der Kulturrevolution dieser Brauch sogar das Leben kosten konnte

Vor den Toren Xians hatten wir ein Erfolgserlebnis: Wir durften als erste Journalisten über ein besonderes Highlight berichten. Dr. Alexander Koch, ein hier in China hochgeachteter Archäologe vom römisch germanischen Zentralmuseum in Mainz, führte uns zu den Grabanlagen der Kaiser der Tangdynastie, die Xian bis zum Mittelalter geprägt haben.

Es ist ein gigantisches Areal, das sich etwa 50 bis 60 Kilometer nördlich der Stadt ausbreitet. 1400 Jahre alte Steinfiguren, die die Zeit im Freien überdauert haben, säumen die Zufahrtsstraße. Sie sollten die Machtfülle der Tang-Kaiser auch nach deren Tode bezeugen.

Ein besonders interessantes Zeugnis hierfür ist die Abbildung eines Straußenvogels, der in China nicht heimisch ist. Händler brachten diese Vogelart aus Afrika nach China, so daß in der Menagerie des Hofes eine stattliche Straußenherde lebte.

Dies sehen die Archäologen als Beweis für die wirtschaftliche und politische Bedeutung der Tang-Dynastie an. Während in Europa die Städte des römischen Reiches verfielen und Felder in ehemals bedeutenden Städten angelegt wurden, entwickelten sich in China blühende Millionenstädte, die auch ernährt werden konnten. Grund hierfür war der fruchtbare Löß, mineralreicher Staub aus der Wüste Gobi. Auf den extrem fruchtbaren Lößböden konnten auch ohne Düngung über einen langen Zeitraum hohe Erträge erzielt werden.

In Mitteleuropa gibt es dagegen bestenfalls wenige Meter starke Lößschichten auf kleinen Flächen an den Nordrändern der Mittelgebirge. Diese wurden dort während der Eiszeiten aus den pflanzenfreien Flächen vor den sich zurückziehenden Gletschern angeweht. Zumeist sind aber relativ magere Böden aus dem darunterliegenden Gestein entstanden. So war es vor der Erfindung der künstlichen Düngung kaum möglich, über längere Zeit ein Feld zu bewirtschaften. In manchen Gegenden mit sandigen Böden wurde sogar eigens Laubstreu aus den Wäldern auf die Felder gebracht, damit überhaupt etwas angebaut werden konnte. In China dagegen sind die östlichen Tief- und Hügelländer bis zu 100 Meter dick mit Löß bedeckt, der auch heute noch von Flüssen wie dem lößgefärbten "Gelben Fluß" oder vom Wind abgelagert wird.

Heute liegen über dem Gelände der Tang-Kaisergräber Ackerterrassen, eine Folge von Maos Kulturrevolution. Zuvor waren die Anlagen aus Respekt vor den Altvorderen kaum angetastet worden.

1984 besann man sich allerdings wieder auf seine Kaiser. Ein Gedenkstein erinnert z. B. an den in der von uns besuchten Grabanlage bestatteten Tang-Kaiser Li Dan. Ähnliche Gedenksäulen markieren in China übrigens häufig Bauerngräber auf den Feldern unweit der Dörfer.

Ahnenverehrung gehört zur chinesischen Kultur, und dem konnten sich auf Dauer selbst die Kommunisten nicht entziehen. Allerdings wehrten sie sich gegen die jahrtausende alte philosophische Lehre des Feng Shui, deren Hauptziel es ist, den richtigen Platz für die Gräber der Vorfahren zu finden. Die Gräber sollten immer nordwestlich liegen. Mao hat bewußt dagegen verstoßen, indem er den Auftrag gab, sein Mausoleum mitten in Peking, am Platz des himmlischen Friedens, zu errichten. Er wollte damit demonstrieren, daß seine Lehre stärker ist als überkommene Philosophien vergangener Zeiten.

So beeindruckend die Grabanlagen der Tang-Kaiser auch sind, besichtigen kann man die eigentlichen Grabhöhlen leider nicht. Noch sind die notwendigen Techniken für die Konservierung der zu erwartenden Fundstücke nicht entwickelt, und ausreichende Gelder für die Grabungen stehen ebenfalls noch nicht zur Verfügung. Die Archäologen haben daher auf die Öffnung der Gräber bisher verzichtet. Und so weiß man nicht, ob nicht doch eines der Gräber von Grabräubern verschont geblieben ist.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Traditionelle chinesische Medizin

Ähnlich wie in Europas Bäderstädten wird auch in Hangzhou, einer Stadt in der Nähe Shanghais, Wert auf Gedeihenheit und entspannte Atmosphäre gelegt. Die Stadt, vor allem aber der künstlich angelegte Westsee, ist in ganz China wegen seiner Schönheit berühmt. Wer immer es sich leisten kann, und das sind mittlerweile recht viele wohlhabende Chinesen, versucht zumindest ein paar Tage in dieser erholsamen Atmosphäre zu verbringen. Was die Stadt aber so anziehend macht, ist nicht nur das Ambiente eines Heilbades, sondern vor allem auch das milde ausgeglichene Klima, das sich wohltuend von anderen Regionen Chinas unterscheidet. Der vor rund 1000 Jahren künstlich angelegte See ist aber nicht die einzige Attraktion Hangzhous. Dank des günstigen Klimas wachsen in der Umgebung besonders viele hochwirksame Heilkräuter. So konnte Hangzhou auch zu einem Zentrum für chinesische Medizin werden, aber mit Kurcharakter.

Ein Zeichen für die hohe Wertschätzung, die die Gesundheit in Hangzhou genießt, ist ein einzigartiges Kräutermuseum mit angeschlossener historischer Apotheke. In vielen Schaukästen wird dort die jahrtausendealte Entwicklung der chinesischen Medizin sowie die Vielfalt der verwendeten Exeliere dargestellt.

Die traditionelle chinesische Medizin, meist TCM genannt, ist bekannt für ihre vielfältigen Zutaten. Luffagurken und Ingwer gehören zu den bei uns eher gewohnten Bestandteilen der Rezepte, getrocknete Zikaden dagegen sind für westliche Patienten sicherlich eher ungewohnt. Doch neben Tieren und Pflanzen finden sich auch Mineralien und Metalle in Rezepturen. Nach dem Prinzip, daß erst die falsche Dosis ein Gift macht, wurden auch von Magnetit über Zinnober und Schwefel bis hin zum extrem giftigen Quecksilber die unterschiedlichsten Substanzen zerkleinert, vermischt und zu Pillen verarbeitet. Wenn diese Zutaten auch etwas gewagt sein mögen, die chinesische Medizin beruht auf intensiver Beobachtung der Natur. Viele vermeintliche Kuriositäten werden heute von der westlichen Wissenschaft rehabilitiert, so auch der Ginseng, der lange Zeit im Westen belächelt wurde.

Chinesische Medizin versucht stets ein durcheinander geratenes Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen, nach dem Motto "Ein Medikament für 100 Krankheiten - 100 Medikamente für 1 Krankheit", schließlich ist kein Patient ist wie der andere. Darum wird in einer traditionellen Apotheke auch in den seltesten Fällen ein einzelnes Heilmittel wie etwa Ginseng verkauft, sondern eher komplette Zusammenstellungen. Die getrockneten Zutaten dafür werden frisch zerkleinert. Die Rezepte sollen vor allem gegen chronische Erkrankungen wirksam sein und werden zumeist als Tee oder als kalter Aufguß über eine längere Zeit getrunken.

Doch das Wichtigste vor dem Kauf ist das Gespräch mit der Apothekerin, die oft gleichzeitig Ärztin ist. Sie bestimmt mit dem Patienten die Behandlungsweise und das Rezept. Wenn sich die Behandlung über längere Zeit hinziehen sollte, wird bei jedem Besuch die Diagnose neu gestellt und das Rezept dem veränderten Zustand des Patienten angepaßt. Man nimmt sich Zeit füreinander, und der Patient wird niemals nach dem berüchtigten Schema F behandelt.

Leider sind die Medikamente aus der chinesischen traditionellen Medizin bei uns nicht erhältlich, sie entsprechen nicht unserer Medikamentenverordnung. Aber mittlerweile gibt es Ärzte und Kliniken, die sich auf diese traditionellen chinesischen Behandlungsmethoden verstehen. In Bonn soll unter Umständen auf dem Gelände der chinesischen Botschaft nach dem Umzug nach Berlin eine große chinesische Klinik entstehen. Durchaus eine gute Idee.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Das Teeprojekt der Hobbythek

In den Hügeln rund um Hangzhou wachsen die besten Teequalitäten Chinas. Schon in einer der letzten Hobbytheksendungen haben wir die hervorragenden Sorten Lung Ching und Lung Ding vorgestellt. Die besseren Qualitäten dieser Sorten werden von Hand gepflückt. Dennoch sind bei der Größe des Anbaugbietes die geernteten Mengen so groß, daß eine Weiterverarbeitung von Hand nur noch in wenigen Fällen lohnend ist. Diese findet zumeist in kleinen Erzeugergenossenschaften statt, ähnlich unseren Winzergenossenschaften. In kleinen Trommelöfen werden die Blätter gerade soweit erwärmt, daß Enzyme, die sonst die wertvollen Bestandteile des grünen Tees fermentieren und damit zerstören würden, inaktiviert werden. Im nächsten Arbeitsschritt werden die Blätter dann in einer Rüttelmaschine gerollt und anschließend getrocknet.

Da die Teeernte und die Verarbeitung nicht gleichmäßig über das Jahr verteilt stattfinden, werden hierfür sehr viele Saisonarbeitskräfte beschäftigt. Den Bauern der Region, in der die Sorten Lung Ching und Lung Ding gedeihen, und den dort beschäftigten Arbeitern geht es mittlerweile vergleichsweise relativ gut. Doch manche Teeregionen sind so abgelegen, daß die Bauern trotz dort angebauter absoluter Spitzentees kaum ihr Dasein fristen können.

Als Monika Kirschner bei ihren Recherchen davon erfuhr und uns darüber berichtete, haben wir sofort ein ähnliches Patenschaftsprojekt wie in den Philippinen für Cashewnüsse oder Honduras für Niemprodukte angeregt. Ziel ist wie immer die Hilfe zur Selbsthilfe: Die Bauern sollen einen fairen Preis für ihre Arbeit erhalten.

Das Projekt liegt 70 Kilometer oberhalb Hangshous am Quian-tang-Fluß. Um zum Dorf zu gelangen, mußten früher über 400 Höhenmeter über eine unregelmäßige Treppe zurückgelegt werden, viel zuviel für den Transport

größerer Warenmengen. Erst seit einem Jahr ermöglicht eine kleine Straße, die bis zum Dorf führt, den Bauern, ihre Ware einigermaßen schnell in den Handel zu bringen. Das Dorf heißt wie der Tee: Anding YunWu. YunWu bedeutet Wolken und Nebel. Der Name ist zutreffend, 200 Tage im Jahr sorgt hier Nebel dafür, daß sich ein überaus kräftiger, aromatischer Tee entwickelt. Doch die Straße konnte nicht alle Probleme beseitigen, denn die Teesträucher liegen nochmals 300-400 Meter höher und sind nur über Treppen zu erreichen. So günstig das Hochlandklima auch für den Tee ist, der Anbau ist in diesen steilen Lagen äußerst mühevoll.

Die Armut der Bauern hat bisher eine lohnende Vermarktung des Tees verhindert. Sie waren gezwungen, kleinere Mengen am Straßenrand völlig unter Wert zu verkaufen. Da konnten wir nicht untätig bleiben. Wir haben dafür gesorgt, daß diese Bauern ihren Tee in Zukunft direkt nach Deutschland verkaufen können. So erhalten sie einen sehr viel höheren Preis. Zudem wurden durch unser Projekt bereits 10 000 Dollar für die Reparatur der Dorfschule bereitgestellt. Die Kinder können nun wenigstens für die ersten Schuljahre im Dorf bleiben. Der Tee wird direkt im Dorf weiterverarbeitet, wobei Holzfeuer den elektrischen Strom ersetzen. Auch das Abwiegen und Verpacken erfolgt im Dorf, so daß weitere Arbeitsplätze geschaffen wurden.

Durch den direkten Import aus diesem Dorf wird es zudem in Zukunft möglich sein, auch die absoluten Spitzenqualitäten zu erhalten, die sonst wegen ihrer geringen Menge gar nicht erst exportiert wurden. Nur 15 kg pro Jahr der allerbesten Qualität wachsen nämlich auf den rund 150 Hektar unseres Teeprojektes. Diese Qualitäten waren früher den Kaisern und Fürsten vorbehalten und werden natürlich auch bei uns eher von wahren Genießern geschätzt werden. Und so wird das ganze Dorf in Zukunft von dem guten Geschmack und dem Gesundheitsbewußtsein der Hobbythek-Zuschauer profitieren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Grüner Tee und Gesundheit

Erst kürzlich hat ein Wissenschaftlerteam der Universität Bonn in Zusammenarbeit mit koreanischen Kollegen in der Fachzeitschrift "Molecular Biology of the Cell" eine interessante Arbeit veröffentlicht, in der die krebsverhütende Wirkung des grünen Tees erklärt wird. Sogar der dafür verantwortliche Hauptwirkstoff wurde isoliert. Es ist eine Substanz mit dem Namen Epigallocatechin-3-Gallat, abgekürzt EGCG. Diese Substanz verhindert, daß sich Tumore, die sehr viel Nährstoffe brauchen, eigene Adern zur Versorgung bilden. Zusätzlich zur krebsvorbeugenden Wirkung soll er auch noch das Immunsystem generell stärken.

Das ist nur einer der Gründe dafür, daß wir in der Gegend von Hangzhou Teeprojekte angeregt haben. Neben der Hilfe zur Selbsthilfe wollten wir auch auch pestizidfreien Tee garantieren, denn was nützen alle positiven Inhaltsstoffe,

wenn giftige Rückstände alles wieder zunichte machen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die richtige Zubereitung

Um die vielfältigen Wirkungen und den feinen Geschmack des grünen Tees am besten zur Geltung zu bringen, muß er richtig zubereitet werden. Er sollte zwischen 4 und 7 Minuten in rund 80 Grad heißem Wasser ziehen. Wir hatten früher eine etwas umständliche Methode vorgestellt, um Wasser von dieser Temperatur auch ohne Thermometer zu erhalten. Inzwischen haben wir einfachere Tips zu bieten.

Am einfachsten erhalten Sie diese Temperatur wenn Sie in einen Heißwasserbereiter zu rund 1 Liter kochendem Wasser ca. 200 ml (das entspricht 1 Glas) kaltes Leitungswasser zuschütten.

Falls Sie keinen Heißwasserbereiter benutzen, können Sie dieses kalte Wasser auch in den Auffangbehälter einer Kaffeemaschine geben. Wenn der Liter erwärmtes Wasser dazuläuft erhalten Sie ebenfalls die richtige Temperatur.

Wenn Sie es sich besonders einfach machen möchten, können Sie den Tee vor dem Einschalten auch schon in das kalte Wasser geben. Dann ist er beinahe fertig, wenn die Kaffeemaschine zum Stillstand kommt.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Rezepte

Bei den von uns vorgestellten Rezepten haben wir bewußt auf Geschmacksverstärker wie Glutamat o.ä., die in der asiatischen Küche gerne verwendet werden, verzichtet. Diese sind mitunter unverträglich, immer jedoch verzichtbar. Zum Andicken verwendeten wir Lotosmehl, das sich besonders gut hierfür eignet. Natürlich können Sie dafür auch andere Produkte je nach Geschmack, die die Hobbythek bereits vorgestellt hat, einsetzen, wie etwa Bindix, Xanthan, Konjacmehl, usw. und ganz normale Speisestärke.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Süßkartoffeln / Batate

Die Süßkartoffel gelangte Anfang des 16. Jahrhunderts nach Europa, also sogar noch vor unserer gewohnten Kartoffel. Der englische Name für Kartoffeln, "Potatoe" stammt vom indianischen "Batate", der später auf die Kartoffel

übergang. Doch die Süßkartoffel konnte sich hierzulande bislang kaum durchsetzen, sicherlich nicht zuletzt auch, weil nur recht wenige Menschen wissen, wie man sie zubereitet. Außerdem läßt sie sich nicht gut lagern, und ihr Anbau ist höchstens in Südeuropa möglich.

Auch wenn der Name es nahelegt, die Süßkartoffel ist mit unserer Kartoffel nicht verwandt. Sie stammt jedoch gleichfalls aus Südamerika liebt aber im Gegensatz zur Kartoffel etwas wärmeres Klima. Sie besitzt etwa dreimal mehr Ballaststoffe als unsere Kartoffel und enthält je nach Sorte bis zu 5% Zucker.

Zubereitet wird die Süßkartoffel wie die normale Kartoffel. Sie können Batate zum Braten, Kochen, Fritieren und Grillen mit und ohne Alufolie verwenden. Aber auch exotische Aufläufe etc. sind möglich. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Garzeiten sind abhängig vom Durchmesser, ca. 20-30 Minuten. Eventuell müssen Sie dies durch Einstechen mit einer Gabel überprüfen. Die Schale sollten Sie nicht mitessen, sie ist weniger bekömmlich. Beim Aufschneiden der rohen Knollen tritt mitunter etwas weißlicher Saft aus, der aber völlig unbedenklich ist.

Wir konnten zwei der vielen Süßkartoffel-Sorten in Kölner Geschäften finden. Einmal eine bläulich-lilafarbene mit süßlich-fruchtigem Eigengeschmack, die sich besonders für alle unsere Chutney-Variationen eignet. Dann eine rötlich-pinkfarbene Sorte, die, etwas neutraler im Geschmack, eher unserer Kartoffel ähnelt. Probieren Sie einfach, welche Ihnen besser schmeckt.

Die Wurzelknollen werden bis zu 3 Kilogramm schwer. Normalerweise erhalten Sie aber spindelförmige Knollen wie großgewachsene Kartoffeln. Der Preis ist mit rund 3,50 DM pro Kilo etwas höher als der normaler Kartoffeln.

Sie können Batate mitunter auch in gutsortierten normalen Supermärkten kaufen, ansonsten sind sie immer in sogenannten Asia-Geschäften erhältlich.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Chutney "Grüner Bauer"

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Eßl. Olivenöl
- 3 Stangen Zitronengras
- 3 Stück Grüne Peperoni
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Zwiebel
- 200 g Spinat gehackt frisch
- 1/3 Stück Salatgurke
- 0,25 Ltr. Gemüsebrühe
- 3 Eßl. Sojasoße hell
- 1 Eßl. Lotosmehl
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Pfeffer

2 Zweige Koriander frisch
1/2 Bund Petersilie
10 g Ingwer

Vorbereitung

Das Zitronengras und die zuvor entkernten grünen Peperoni in Stücke schneiden. Den Spinat putzen und in Streifen schneiden. Die Gurke würfeln. Knoblauch, Petersilie und Koriander kleinhacken. Den Ingwer schälen und reiben.

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln und im Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch, Peperoni, Zitronengras und die Gurke zufügen, alles kurz anbraten. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen. Spinat und geriebenen Ingwer zugeben. Das Ganze auf kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Pfeffer und Sojasoße würzen.

Das Lotosmehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und das noch köchelnde Chutney damit abbinden. Geben Sie abschließend die Petersilie und den Koriander hinzu.

Zur Aufbewahrung

Füllen Sie das noch heiße Chutney in Schraubgläser, und stellen Sie diese für einige Minuten auf den Kopf. Dadurch wird das Chutney konserviert, und Sie können bei nächster Gelegenheit ihr selbstgemachtes Chutney servieren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Mango-Chutney "Süße Schärfe"

Zutaten (für 4 Personen)

1 Stück Mango, reif aber noch fest
1 Stück Ingwerwurze, Stück ca. 30g
1-2 Stück rote Peperoni
2-3 Stück Knoblauchzehen
50 g ungeschwefelte Rosinen oder Sultaninen
75 g brauner Rohrzucker oder 2 Eßlöffel Honig
125 ml Obstessig
1 TL Salz
evtl. 1 TL Kurkuma

Vorbereitung

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und ca. 250 Gramm abwiegen, in Zentimeter große Würfel schneiden. Den Ingwer dünn schälen und fein raspeln. Die Peperonischoten von Kernen und Stiel befreien und in feine

Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Rosinen oder Sultaninen in heißem Wasser waschen und abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit dem Rohrzucker oder Honig mischen und über Nacht durchziehen lassen.

Zubereitung

Am nächsten Tag den Essig dazugeben und unter Rühren etwa 30 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Etwa fünf Minuten vor Ende der Kochzeit das Salz und Kurkuma untermischen. Das Chutney kann heiß oder kalt serviert werden.

Aufbewahrung

Mangochutney noch heiß in ein vorgewärmtes Glas geben, gut verschließen, kurz auf den Kopf stellen und anschließend kühl lagern. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren und schnell aufbrauchen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wok-Gericht "1000 Köche"

Zutaten (für 4 Personen)

15 g Shiitake getrocknet
4 Eßl. Olivenöl
1 Stück Zwiebel
60 g Knollensellerie
120 g Möhren
60 g Paprika rot
2 Stück rote Peperoni
200 g Schweinefleisch
20 g Ingwer
2 Zehen Knoblauch
0,7 Liter Gemüsebrühe
2 Eßl. Sojasoße dunkel
2 Eßl. Reiswein
120 g Stangensellerie
120 g Chinakohl

Vorbereitung

Die getrockneten Shiitake ca. 2 Stunden in warmem Wasser einweichen. Danach gut abtropfen lassen und die Stiele unterhalb der Kappe entfernen. Gegebenenfalls müssen die Pilze auf einem Küchentuch angedrückt werden um weitere Flüssigkeit abzugeben. Sodann schneiden Sie die Shiitake in Streifen.

Den Knoblauch fein zerhacken, die Zwiebel fein würfeln, ebenso mit dem Knollensellerie verfahren. Die Möhren in ca. 3-4 cm lange Stifte schneiden. Die rote Paprika und die roten Peperoni entkernen, den Chinakohl vom Strunk und

welken Blatteilen befreien, holzig fädrige Stangen des Stangenselleries entfernen und alle Zutaten, auch das Schweinefleisch (wie bei Geschnetzeltem), in Streifen oder Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Die Gemüsebrühe aufsetzen.

Wichtig!: Das Vorbereiten der einzelnen Zutaten ist bei chinesischen Wokgerichten unbedingt notwendig, um auf Grund der kurzen Garzeiten bei hohen Temperaturen nicht in zeitliche Bedrängnis mit dem Nachschub zu geraten. Die einzelnen Bestandteile müssen in festgelegter Reihenfolge zugegeben werden, damit sie ihren Geschmack bestmöglich entfalten und ihr frisches Aussehen behalten. Auch die Inhaltsstoffe werden auf diese Weise optimal genutzt. Sie werden sehen, der Zeitaufwand lohnt sich.

Zubereitung

Im Wok bei großer Hitze die Shiitake mit 2 Eßlöffeln Olivenöl unter ständigem Rühren anbraten. Die Pilze herausnehmen und das Schweinefleisch mit einem Eßlöffel Olivenöl kurz anbraten. Stellen Sie es danach ebenfalls beiseite. Die Zwiebel glasig dünsten und den Knollensellerie andünsten. Den Knoblauch und die Möhren zugeben und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren garen lassen. Fügen Sie zum Schluß die rote Paprika, die roten Peperoni und den Ingwer hinzu und lassen alles unter weiterem Rühren 2-3 Minuten dünsten. Zwischen der Zugabe der einzelnen Gemüse können Sie immer wieder mit kleinen Mengen der Gemüsebrühe ablöschen, um ein allzu starkes Erhitzen zu vermeiden.

Geben Sie nun das Fleisch und die Pilze zu den Gemüsen, füllen Sie den Wok mit der restlichen Gemüsebrühe (ca. 0,5 l) auf und bringen Sie unter ständigem Rühren und Zugabe der Sojasoße und des Reisweins alles zum Kochen. Den Chinakohl und den Stangensellerie hineingeben und das Wok-Gericht bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen.

Es heißt, daß es in China zu diesem Gericht so viele Varianten wie Köche gibt; daher haben wir diesem Wok-Gericht den Namen "1000 Köche" gegeben.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Suppe "See der Achtsamkeit"

Zutaten (für 4-6 Personen)

15 g Shiitake trocken
3 Eßl. Olivenöl
120 g Möhren
60 g Bambussprossen
100 g Tofu
10 g Ingwer frisch gerieben
1,5 Ltr. Gemüsebrühe
30 g Eiernudeln
2 Eßl. Sojasoße dunkel
2 Eßl. Austernsoße

1 Eßl. Apfelessig
8 Stück Lotos Würzelchen
20 ml Zitronensaft
2 Eßl. Reiswein
2 Eßl. Lotosmehl

Vorbereitung

Die getrockneten Shiitake ca. 2 Stunden in warmem Wasser einweichen. Danach gut abtropfen lassen und die Stiele unterhalb der Kappe entfernen. Ggf. müssen die Pilze auf einem Küchenhandtuch angedrückt werden um weitere Flüssigkeit abzugeben. Dann die Shiitake in Streifen schneiden, den Tofu würfeln, die Möhren in ca. 3-4 cm lange Stifte schneiden, die Lotos Würzelchen halbieren, den Ingwer schälen und reiben, die Gemüsebrühe aufsetzen.

Für die Zubereitung

In einem Wok oder einer Pfanne bei großer Hitze die Shiitake mit 2 Eßlöffel Olivenöl unter ständigem Rühren anbraten. Die Möhren zugeben und weitere 2-3 Minuten andünsten. Fügen Sie zum Schluß die Bambussprossen, die Lotos Würzelchen und den Tofu hinzu und lassen das Ganze unter weiterem Rühren 2-3 Minuten dünsten.

Den Wok beiseite stellen. Die Gemüsebrühe mit einem Eßlöffel Olivenöl aufkochen, die Nudeln hineingeben und bei mittlerer Hitze 7 Minuten köcheln lassen.

Geben Sie nun die Gemüse und die restlichen Zutaten (ohne Lotosmehl) hinzu, kochen Sie die Suppe noch einmal auf und nehmen Sie sie dann von der Hitze. Das Lotosmehl in einem Schälchen mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Suppe erneut aufkochen und unter ständigem Rühren durch Hinzugabe des Mehls abbinden.

Heiß servieren. Bon Appetit!

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Sauer scharfe Suppe (Pekingart)

Zutaten (für 4 Personen)

100 g Hähnchenbrust
4 Eßl. Olivenöl
15 g Shiitake getrocknet
60 g Bambussprossen
60 g Paprika rot
60 g Tofu
0,8 Liter Gemüsebrühe
2 Eßl. Sojasoße dunkel
2 Eßl. Lotosmehl

- 2 Stück Eier
- 1 TL Pfeffer aus der Mühle
- 2 Eßl. Apfelessig
- 2 Stück Frühlingszwiebeln

Vorbereitung

Die getrockneten Shiitake ca. 2 Stunden in warmem Wasser einweichen. Danach gut abtropfen lassen und die Stiele unterhalb der Kappe entfernen. Ggf. müssen die Pilze auf einem Küchenhandtuch angedrückt werden um weitere Flüssigkeit abzugeben. Shiitake, rote Paprika, Hähnchenbrust in ca. 3-4 cm lange Stücke oder Streifen schneiden, die Gemüsebrühe aufsetzen, die Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden, den Tofu fein würfeln (ca.1 cm_).

Zubereitung

Die Shiitake im Wok bei großer Hitze mit 2 Eßlöffel Olivenöl unter ständigem rühren anbraten. Die Pilze herausnehmen und die Hähnchenbruststreifen mit einem Eßlöffel Olivenöl kurz anbraten. Im nächsten Schritt die Bambussprossen, Paprika, die Pilze und den Tofu hinzugeben und etwa 2-3 Minuten andünsten, ggf. mit einem Schluck Gemüsebrühe ablöschen. Dann mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen und, aufkochen, die Sojasoße und den Essig zugeben. Schmecken Sie die Suppe mit 1-2 Teelöffeln Pfeffer aus der Mühle ab. Die beiden Eier verquirlen und in die kochende Suppe hineinrühren. Die Suppe muß kochen, damit der Eierstich gelingt. Das Lotosmehl in einem Schälchen mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Suppe erneut aufkochen und unter ständigem Rühren mit dem Mehl abbinden.

Diese traditionelle chinesische Suppe schmeckt am Besten, wenn sie heiß serviert wird. Die Ausgewogenheit zwischen saurer und scharfer Geschmackskomponente kommt dann besonders harmonisch zum tragen. Guten Appetit!

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

[Buch zur Sendung](#)

[Bezugsquellennachweis](#)

Impressum

Text: Vladimir Rydl, Marcus Tschöpe und Jean Pütz

Satz: Christel Bora

