



CHINESISCH FÜR DEN ALLTAG

学中文

Essen in China

„Die Freude am Essen ist das erste Glück“, so heißt es schon bei Konfuzius, und wahrlich hat das Essen in China einen besonders hohen Stellenwert.

Jede Provinz hat ihre eigenen regionalen Spezialitäten zu bieten, im Norden wird rustikal, kalorien- und knoblauchreich gekocht, im Süden setzt man auf eine leichte, feine und sehr fantasievolle Zubereitung, im Westen würzt man alles scharf mit viel Pfeffer und rotem Chili und im Osten an der Küste isst man viel Fisch und Meeresfrüchte und würzt gerne süßlich. Die

reicht. Das größte Restaurant mit 1000 Köchen und 3000 Bedienungen soll es in Changsha geben: hier können über 5000 Gäste gleichzeitig bedient werden.

Tischmanieren

Essen ist in China eine kommunikative Angelegenheit und bildet den Mittelpunkt des familiären und gesellschaftlichen Lebens. Bei einer Mahlzeit sind Chinesen am entspanntesten und geselligsten. Die Tischsitten sind insgesamt viel lockerer als bei uns: Zu Anfang eines Essens geht

„Essen ist in China eine kommunikative Angelegenheit und bildet den Mittelpunkt des familiären und gesellschaftlichen Lebens.“

Auswahl an Gerichten ist unvorstellbar groß und bietet für jeden Gaumen etwas Passendes. So bekommt man in Großstadtraurants in Shanghai, Peking oder Kanton zuweilen Speisekarten mit mehreren hundert Gerichten ge-

es noch recht gesittet zu, mit entsprechender Sitzordnung an einem schön gedeckten, oft runden Tisch, auf dessen Mitte die Gerichte auf einer Drehscheibe serviert werden. Doch schon bald wird die konfuzianische Strenge von dao-

stischer Lockerheit abgelöst: Jeder bedient sich nach Belieben bei den verschiedenen Gerichten, es wird laut gelacht und geredet und man prostet sich ständig zu. Gerne umsorgt man dabei die Gäste oder ältere, angesehene Personen, indem man ihnen ständig die Gläser auffüllt und die besten Stücke auf den Teller legt. Die Männer qualmen um die Wette. Knochen und Gräten landen nicht nur auf den Tellern; am Ende einer Mahlzeit liegen Berge von Essensresten kreuz und quer über den Tisch verteilt. Vor allem unter den gebildeten Städtern halten allerdings mehr und mehr die international üblichen Tischmanieren Einzug.

Drei warme Mahlzeiten

In China isst man traditionell drei warme Mahlzeiten am Tag: morgens eine ungewürzte Reissuppe – den Geschmack dazu liefern Tofuwürfel, eingelegte Gurken- oder Kohlstückchen – oder Hefeteigbällchen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung. Es kann auch ungefüllte Hefeteig-Nudeln geben, frittierte Teigwaren oder andere Nudeln. Mittags und abends werden mindestens vier Gerichte zubereitet. Dies kann Gemüse, Fleisch oder Fisch sein. Beim Fleisch ist es üblich, es schon beim Kochen mit den Knochen mundgerecht zu zerteilen, die Nährstoffe und die Kraft der Knochen sollen so besser in das Fleisch eindringen, außerdem sei der Geschmack so intensiver. Vor allem in den feineren Restaurants wird viel Wert auf eine ansprechende Gestaltung der Speisen gelegt, aus Gemüse und Obst werden gerne kleine Kunstwerke geschnitzt. Zum Schluss reicht man gesondert noch etwas Reis oder Nudeln und Suppe, weil man die Vorstellung hat, damit die letzten Hohlräume im Magen auszufüllen.

Die folgende Speisekarte bietet eine kleine Auswahl an Gerichten, die sich ideal für alle Chinareisenden eignet und schon allerhand köstlichen Gaumenschmaus garantiert. Guten Appetit!



*Bild oben:
Straßenkoch in Changchun*

*Bild unten:
Ende der Mahlzeit ...*

Kleine Speisekarte für den Restaurantbesuch in China

冷菜类 **Lengcai lei**

- 葱油萝卜丝 Congyou luobosi
海蜇皮拌香菜 Haizhepi ban xiangcai
凉拌黄瓜 Liangban huanggua
盐水毛豆 Yan shui maodou

Kalte Gerichte

- Rettichstreifen mit Frühlingszwiebeln
Quallenstreifen mit Koriander
Gurkenstreifen in Knoblauchsoße
Junge Sojabohnen in Salzwasser gekocht

素菜类 **Sucai lei**

- 烧白菜 Shao baicai
炒菠菜 Chao bocai
葱香蚕豆 Congxiang candou
蒜茸米细 Suanrong mixi

茄子煲 Qiezi bao
青椒土豆 Qingjiao tudou
上素煲 Shangsù bao

蒜茸溜青菜 Suanrong liu qingcai
家常豆腐 Jiachang doufu

Gemüsegerichte

- Gebratener Chinakohl
Sautierter Spinat
Gebratene Saubohnen mit Frühlingszwiebeln
Rot-grünes spinatartiges Gemüse in Knoblauchsoße
Auberginen im Topf gedünstet
Kartoffeln mit Paprikastreifen
Gemüestreifen mit Glasnudeln im Topf gedünstet
Grünes Blattgemüse in Knoblauchsoße
Tofu nach Hausmacher Art

鱼肉类 **Yu rou lei**

- 咕佬肉 Gulao rou
洋葱牛肉丝 Yangcong niurou
鱼香肉丝 Yuxiang rousi

宫爆鸡丁 Gongbao jiding
糖醋里脊 Tangcu liji
糖腊鱼 Tangxi yu
清蒸鱼 Qingzheng yu

Fleisch- und Fischgerichte

- Gebratenes Schweinefleisch in süß-saurer Soße
Rindfleisch mit Zwiebeln
Schweinefleischstreifen mit Soße, manchmal mit Paprika und Kartoffelstreifen
Hühnchen mit Erdnüssen, leicht scharf
Schweinefleisch süß-sauer
Gebratener Fisch in Sojasoße
Fisch gedämpft mit Ingwer und Frühlingszwiebeln

汤类 **Tang lei**

- 鸡汤 Ji tang
酸辣汤 Suanla tang
素菜汤 Sucai tang

Suppen

- Hühnersuppe
Sauer-scharfe Suppe
Gemüsesuppe

米面类 **Mimian lei**

- 拌面 Banmian
炒面 Chaomian

Teig- und Reisbeilagen

- Kalte Nudeln mit etwas Sojasoße
Gebratene Nudeln mit Gemüse

炒饭 Chaofan
 牛肉面 Niurou mian
 大馄饨 Da huntun
 米饭 Mifan
 馒头 Mantou

Gebratener Reis mit Gemüse
 Rindersuppe mit langen Nudeln
 Teigtäschchensuppe
 Reis
 Hefeknödel

点心类 **Dianxin lei**
 萝卜丝饼 Luobosi bing
 南瓜饼 Nangua bing
 包子 Baozi
 饺子 Jiaozi

„Dim Sum“ – Kleine Leckerbissen
 Pfannkuchen mit Rettich-Zwiebelringfüllung
 Panierte Melonenbreibällchen
 Hefeteigknödel mit verschiedenen Füllungen
 Eine Art Maultaschen mit verschiedenen Füllungen



SHANGHAI MARKT

ASIATISCHE LEBENSMITTEL UND GESCHENKARTIKEL



Herzlich Willkommen!

Bei uns finden Sie:

- asiatische Spezialitäten und Feinkost
- Säfte und alkoholische Getränke
- Gewürze und Saucen
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte; tiefgefroren
- frisches Obst und Gemüse
- Geschirr und Kochbedarf
- Geschenkartikel

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9:30-20:00 Uhr, Sa 9:30-19:00 Uhr

U-Bahn Münchner Freiheit

Herzogstr. 2, 80803 München

Tel. 089-38 99 99 78, Fax 089-38 99 96 83



EINKAUFEN WIE IN CHINA