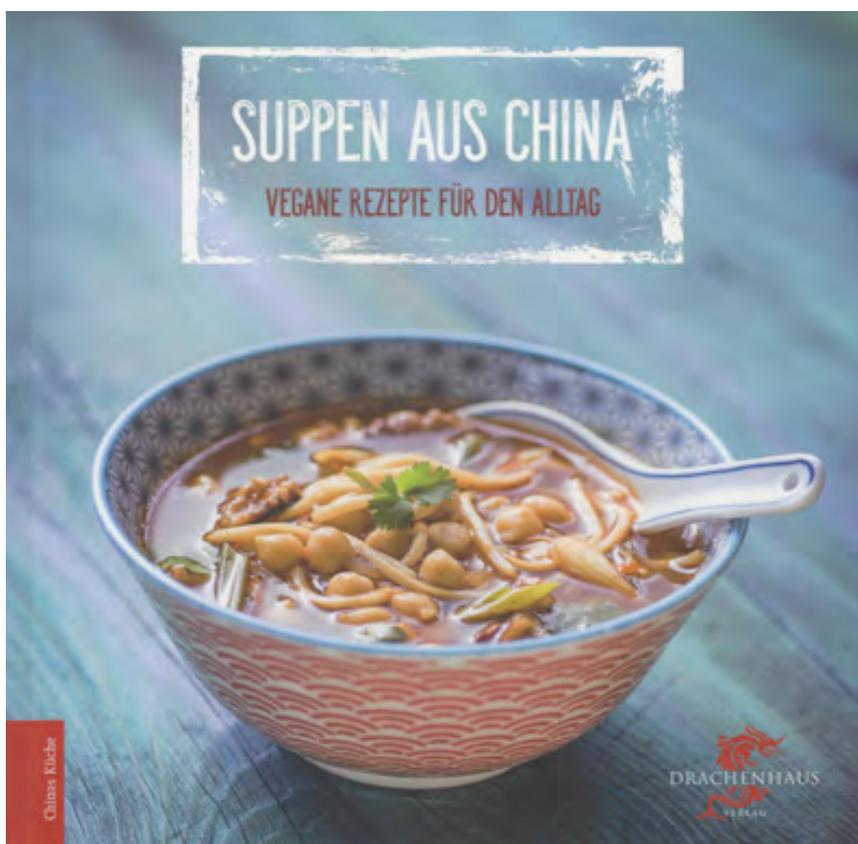




Nora Frisch

Suppen aus China

Vegane Rezepte für den Alltag



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

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: Aprilmacht am Westsee 山河春暖	26
Holz-Yang: Kühler Wind in jungen Zweigen 春风送暖	28

Feuer-Yin: Sonnenuntergang am Weißen Fluss 夕阳山下	32
Feuer-Yin: Koreadistel trifft Wasserminze 凉药飘香	34
Feuer-Yang: Mit Freunden im Südpavillon 高楼酒席	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 丝丝入扣	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 策马大漠	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
----------	----

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 herausgeholt, die Flüssigkeit dann mit dem Löffel gegessen oder direkt aus der Schale getrunken.

KOCHEN NACH WETTER UND LAUNE

Die folgenden Rezepte sind jeweils einem der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Innerhalb dieser Kategorien gibt es wiederum je zwei Yin- und zwei Yang-Rezepte, d.h., es gibt zu jedem Element zwei Suppen mit wärmender und zwei mit kühlender Wirkung.

So empfiehlt es sich, z.B. an kühlen Sommertagen (Element Feuer) ein wärmendes Yang-Rezept zu kochen, während man an einem milden und strahlend sonnigen Wintertag (Element Wasser) durchaus ein kühlendes Yin-Rezept wählen kann. Und natürlich kann auch die eigene Stimmungslage jeweils ausschlaggebend für die Wahl eines Yin- oder Yangrezeptes sein.

Die hier angeführten Rezepte sind als Vorschläge zu betrachten, die einzelnen Zutaten können mengenmäßig verändert oder mithilfe der angehängten Tabelle ergänzt, weggelassen oder ersetzt werden. Vor allem Chilipaste und Sojasauce sollten je nach Belieben reduziert oder zugegeben werden.

Wichtig ist, dass die Zutaten stets frisch sind und sorgfältig zubereitet werden. Eine Orientierung an den fünf Elementen hilft dabei, Zutaten möglichst abwechslungsreich und ausgewogen zu kombinieren. Mit etwas Kreativität ergeben sich daraus zahlreiche neue und interessante Rezepte, ganz auf den individuellen Geschmack abgestimmt!

DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN UND IHRE WIRKUNG

- | | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chili: | wirkt niedrigem Blutdruck entgegen, wärmt den Körper |
| Chilipaste: | siehe Chili |
| Erdnüsse: | wirkt auf Milz, Lunge und Bauchspeicheldrüse, blutdrucksenkend |
| Essig: | fördert durch seine wärmende Wirkung die Durchblutung und die Verdauung, unterstützt die Leber bei ihrer entgiftenden Funktion, hebt die Stimmung |
| Ingwer: | stärkt die Abwehrkräfte, entgiftet, wirkt Blähungen und Völlegefühl entgegen |

- Knoblauch:** wirkt antibakteriell, hemmt Erkältungen, durchblutungs- und verdauungsfördernd, blutdrucksenkend und entgiftend, regt den Stoffwechsel an; Knoblauch sollte nicht roh und nur in kleinen Mengen genossen werden, da sonst Magen und Leber geschädigt werden
- Koriander:** wärmt, wirkt Blähungen entgegen, hilft bei Erbrechen und Übelkeit
- Lauchzwiebel:** wirkt positiv auf die Lunge, vertreibt Kälte, hilft bei Erkältungen, hemmt Virenwachstum
- Reis:** wirkt entgiftend, entwässert, stärkt Nieren und Blase, hilft bei Hautkrankheiten
- Reisessig:** siehe Essig
- Sesam:** reguliert die Verdauung, wirkt Verstopfung entgegen, hilft bei Rheuma und Schwindel
- Sesamöl:** hilft bei trockener Haut und Schleimhaut, wirkt befeuchtend, entgiftet, unterstützt Leber und Niere, antikarziogen
- Shiitakepilz:** (in China auch Duftpilz oder Winterpilz genannt) entgiftet, stärkt das Immunsystem, hilft bei Atemwegserkrankungen, antikarziogen
- Sojabohne:** reinigt die Blutgefäße, entgiftet, positive Wirkung auf die Nieren, verbessert die Durchblutung, kühlt und entwässert, wirkt Fieber entgegen
- Sojasauce:** verdauungsfördernd, entgiftend, kühlend
- Sojaprossen:** entgiftend, entwässernd, unterstützt die Nieren, reinigt den Darm, kühlend
- Tofu:** eiweißreich, beruhigt den Magen, neutralisiert Toxine, kühlt den Organismus, senkt den Blutdruck

APRILNACHT AM WESTSEE

(Wärmender Kräuter-Gemüsetopf)

西湖春晚

Holz-Yong

1 Handvoll getrocknete Shiitakepilze

100 g Glasnudeln

300 g gemischtes Gemüse

(z.B. Sojakeimlinge, Kirschtomaten, Lauchzwiebeln,
Lauch, Chinakohl, Karotten, Auberginen)

1 daumengroßes Stück Ingwer

2 Knoblauchzehen

2 EL Kimchi (alternativ: Sauerkraut)

1 EL Sesamöl

1 TL Chilipaste (siehe Rezept Seite 17)

2 EL Maiskeimöl

1 l Gemüsebrühe (siehe Basisrezept Seite 18)

3 EL gemischte Kräuter (Koriander, Zitronenmelisse,
Thai-Basilikum, Liebstöckel, Petersilie)

200 g Seidentofu

Salz

2 EL Sojasauce

schwarzer, chinesischer Essig (alternativ: Balsamicoessig)

Reiswein

2 EL Sesam

1. Shiitakepilze und Glasnudeln ca. 30 Minuten lang in lauwarmem Wasser einweichen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken.
2. Shiitakepilze ausdrücken, gut waschen, die Stängel entfernen und in Streifen schneiden. Mit dem kleingeschnittenen Gemüse, dem fegehackten Ingwer und Knoblauch und der Chilipaste in Maiskeimöl kurz anbraten. Mit Brühe aufgießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Die eingeweichten Glasnudeln abtropfen lassen, hinzufügen und die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen. Die grob gehackten Kräuter und den Kimchi zugeben und zuletzt den ganzen Seidentofu vorsichtig unterrühren, bis er zerfällt.
4. Mit Salz, Sojasauce, Sesamöl, Pfeffer, einem guten Schuss Essig und Reiswein abschmecken.
5. Mit Sesamkörnern bestreuen.

Der unscheinbare Shiitakepilz ist äußerst reich an Vitaminen und Mineralien. Er wirkt entzündend und unterstützt das Immunsystem. In der traditionellen chinesischen Medizin wird er bevorzugt bei Unterleibsbrankungen eingesetzt.



SPÄTSOMMERLICHE VOLLMONDNACHT

仲夏的满月

(Wärmende Suppe aus Wurzelgemüse mit Esskastanien)

Erde-Yang

3 Karotten
½ Apfel
3 Schalotten
2 kleinere Süßkartoffeln
2 EL Chiliöl
2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
1 Messerspitze Muskatnuss
1 TL Kurkuma
½ TL Chilipaste (siehe Rezept Seite 17)
1 l Gemüsebrühe (siehe Basisrezept Seite 18)
2 Stangen Zitronengras
2 EL helle Sojasauce

Soft einer Orange
1 Fenchelknolle
1 Handvoll Walnusshälften
50 g Esskastanien, vorgekocht, ohne Haut und Schale
½ TL Pimentkörner-
3 Gewürznelken
1 Zimtstange
5 Salbeiblätter, frisch oder getrocknet
3 EL Sonnenblumenöl
Salz
1 Bund frischer Koriander
etwas Bohnenkraut, frisch oder getrocknet

1. Karotten, Apfel, Schalotten und Süßkartoffeln grob zerkleinern und zusammen mit dem fein gehackten Knoblauch und Ingwer sowie mit Muskatnuss und Kurkuma in Chiliöl 2 bis 3 Minuten lang anbraten.
2. Chilipaste in der Gemüsebrühe auflösen, das Gemüse damit ablöschen und mit dem Zitronengras ca. 5 Minuten lang kochen, bis alles weich ist.
3. Zitronengras herausnehmen, das Gemüse pürieren und mit Sojasauce und Orangensaft abschmecken. Topf beiseite stellen.
4. Fenchel der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, mit Walnusshälften, Esskastanien, Piment, Gewürznelken, der Zimtstange und den Salbeiblättern in Öl anbraten, bis der Fenchel bissfest ist. Leicht salzen.
5. Die Gemüsesuppe auf Schalen verteilen. Koriander grob hacken, mit der Mischung aus Fenchel, Walnüssen, Kastanien und Salbei vermengen und zu der Suppe geben. Zum Schluss mit Bohnenkraut garnieren.

Kastanien mit ihren wärmenden Eigenschaften helfen uns, in der kühler werdenden Jahreszeit die Nieren zu stärken. Auch wirken sie Problemen im unteren Rückenbereich entgegen.



WILDER RITT DURCH HERBSTLICHE STEPPE

(Mongolischer Gemüse-Feuertopf)

蔬菜火鍋

Metall-Yang

3 EL Sonnenblumenöl

1 EL Chiliöl (alternativ: Erdnussöl)

2 rote Chilisכותן

1 EL Ingwer

1 TL Korianderwurzel

1 EL Knoblauch

2 Lauchzwiebeln

2 Schalotten

1 Zimtrinde

1 TL Koriandersamen

½ TL Pfefferkörner

2–3 Kardamomkapseln

½ TL Pimentkörner

1 Stange Zitronengras

1 TL Sojabohnenpaste

1 TL Chilipaste (siehe Rezept Seite 17)

1 EL Maisstärke

1½ Gemüsebrühe (siehe Basisrezept Seite 18)

2 EL Sojasauce und 2 EL schwarzer chinesischer Essig
zum Abschmecken

Chilisכותן, Ingwer, Korianderwurzel und Knoblauch sehr fein hacken. Lauchzwiebeln und Schalotten in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten in Öl erhitzen und unter kräftigem Rühren 2 Minuten lang anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und auf niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Sojasauce und Essig abschmecken.

In der Zwischenzeit Gemüse für das Fondue vorbereiten (siehe Folgesseite).

Der chinesische Feuertopf wird gewöhnlich in größerer Runde – mit Freunden oder der versammelten Familie – gegessen. Da es immer etwas braucht, bis die in den Topf geworfenen Bissen gar sind, zieht sich das Essen oft in die Länge. Ideal für einen geselligen Abend!



ELEMENT	YANG (WÄRMEND)
<p>HOLZ</p> <p>木</p>	<p>Bärlauch Bambussprossen Dinkel Essig Liebstöckel Petersilie</p>
<p>FEUER</p> <p>火</p>	<p>Basilikum Bohnenkraut Kurkuma Oregano Rosenpaprika Rosmarin Thymianblätter</p>
<p>ERDE</p> <p>土</p>	<p>Esskastanien Fenchel Lauchzwiebeln Pinienkerne Sonnenblumenöl Süßkartoffeln Walnüsse</p>

NEUTRAL	YIN (KÜHLEND)
	Limette Orange Sojasprossen Sprossen Sauerampferblätter Tomaten Weizennudeln Zitronengras Zitronenmelisse
Rote Bete	Artischocken Buchweizen Salbei
Blumenkohl Cashewnüsse Shiitakepilze Erdnussbutter Erdnüsse Karotten Kartoffeln Kokosmilch Kürbis Mais Rohrzucker Safranfäden Senfkohl Sesamöl Sesampaste	Apfel Brokkoli Champignons Chinakohl Aubergine Austernpilze Mangold Blattspinat Estragon Maiskeimöl Mangold Tofu Morcheln Nadelpilze Pak Choy Paprika

Essen Sie sich gesund!

Ob als sättigender Abschluss eines Festmahls oder morgens zum Frühstück: Suppen sind aus der chinesischen Küche nicht wegzudenken. Sie schmecken nicht nur, sondern sind auch gut für Gesundheit und Wohlbefinden!

Das Buch vereint die besten veganen Rezepte aus der original chinesischen Suppenküche – von erfrischenden, leichten Gemüsebrühen bis hin zu würzigen Reis- und Getreidesuppen.

Darüber hinaus bietet es einen Überblick über die 5-Elemente-Lehre und stellt die wichtigsten Zutaten der chinesischen Küche und ihre Wirkung vor.



www.drachenhaus-verlag.com

