

Wird Mao jetzt bio?

*Dass gute, frische Zutaten, schonende
Zubereitung und fettfreie
Produkte gesund sind, das pfeifen die
chinesischen Nachtigallen von
den Dächern. Aber ist es auch wirklich
nachhaltig und sinnvoll, Gemüse
und Dosen aus Fernost zu importieren? Was
für Inhaltsstoffe sind in verführerischen
Currypasten und Würzsaucen, wie gesund
sind Algen, Fisch und Meerestiere?*

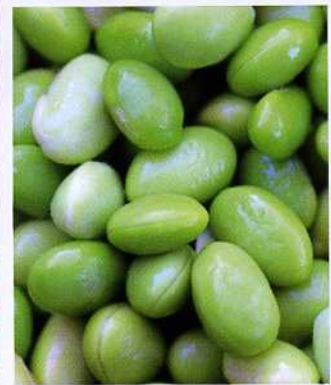
Deutschlands erstes Chinarestaurant öffnete angeblich 1923 in Berlin, spätestens in der Bundesrepublik gehörten Stäbchen zum guten Ton. Heute hat sich der Trend verändert, doch die Sehnsucht nach Exotik, Harmonie und ewiger Gesundheit bleibt. Goldene Löwen und rot lackierte Schnitzkunst sind out, Yin und Yan und klare Linien sind in. Mao Tse-tung grinst nun an der Wand schicker Großstadtimbisse, ein Diktator, dessen Streben zur Großmacht immerhin die größte Hungersnot der Geschichte auslöste, der mindestens 20 Millionen Menschen zum Opfer fielen. „Positive Eating“ im Asiabistro 2.0, das ist eine diffuse Melange aus Begriffen wie „innere Reinheit“, „belebende Aromen“ und „geistige Frische“. Morgens gibt es eine Miso-Suppe, mittags Saté-Spießchen zum Ingwer-Bier und nebenan fernöstliche Futuress-Behandlungen oder ein Lotusmilchbad unter hundert Bambusstengeln zu Klängen fernöstlicher Musik. Auch die Discounter haben maßgeblich dazu beigetragen, dass asiatische Lebensmittel flächendeckend in deutschen Haushalten Einzug gehalten haben. Wohl fühlen auf Fernöstlich für 2,99 Euro. Getränke heißen „Carpe Diem“ (der lateinische Dichter Horaz als Exilchinese?) und

versprechen „vitale Lebensfreude, klare Funktionalität und modernen Lifestyle“. Kokosmilch und Kombucha beherrschen die regelmäßigen asiatischen Aktionswochen, mehrteilige Wok-Sets türmen sich neben Reiskochern, Suppenschälchen und Essstäbchen.

Sojasauce unter der Lupe

Die Basis der asiatischen Küche sind die richtigen Gewürze, sie bringen das Originelle in scheinbar einfache Speisen. Doch nicht immer ist das, was uns im Super- oder Asiamarkt angeboten wird, unbedenklich. Zwei prominente Würzmittel sind Sojasauce und Wasabi. Beide werden in Deutschland überall angeboten, doch bei beiden gibt es auch zahlreiche Imitate oder minderwertige Varianten. Ein genauer Blick auf die Zutatenliste kann helfen:

Den Klassiker unter den Würzmitteln stellt die Sojasauce aus vergorenen Sojabohnen, Getreide und Salz dar. Sehr gute Sojasaucen sind ähnlich wie gute Weine über Monate oder Jahre gereift. Sie dicken dabei ein und bekommen ihre typische dunkle Farbe. Mit der ständig steigenden Nachfrage nach günstigeren Produkten wurde eine industrielle Herstellung be-



Soja – die besondere Frucht

Grundzutat sehr vieler asiatischer Speisen ist die Sojabohne. Sie ist ein Gemüse und zählt zu den Hülsenfrüchten. Seit ca. 800 Jahren wird sie angebaut, mittlerweile rund um den Globus. Dabei produziert Nord- und Südamerika für den Export, während die asiatischen Länder für den Eigenbedarf anbauen und auch noch importieren. So gehen 47 Prozent der international gehandelten Sojabohnen nach China – noch vor zehn Jahren waren es nur rund 9 Prozent. China selber hat daher nur einen sehr begrenzten Export an Soja.

Soja braucht viel Wasser und warmes Klima. Der Sojaanbau in Mitteleuropa ist daher über kleinere Ansätze, etwa in Österreich, nicht hinausgekommen. Da Soja eine wichtige Eiweißquelle für die Tierfütterung darstellt, werden auch in die EU jährlich ca. 15 Millionen Tonnen Soja eingeführt. Die Hauptlieferanten Brasilien, USA und Argentinien bauen dabei einen hohen Prozentsatz an gentechnisch veränderter Soja an. Im Regelfall ist daher auch ein hoher Prozentsatz der eingeführten Soja für die Tierfütterung gentechnisch verändert.

Grundsätzlich muss gentechnisch veränderte Soja in der Zutatenliste gekennzeichnet sein. Das heißt, der Kunde erkennt diesen Einsatz immer auf dem Etikett. Allerdings wird für die menschliche Ernährung in Deutschland auf die Verarbeitung nicht gentechnisch veränderter Soja geachtet.



Geschirr aus Fernost bringt Asia-Feeling auf den Tisch.

