

CHINA KOCHBUCH

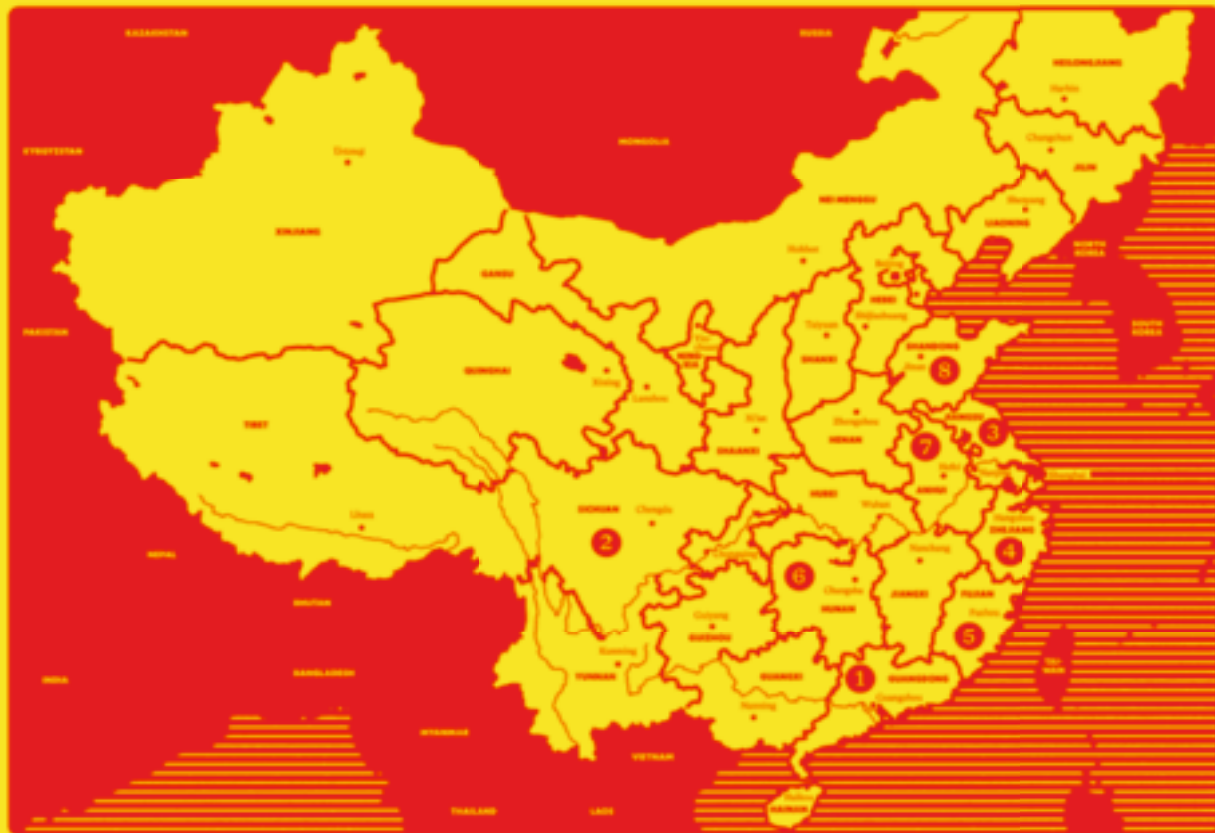
CHINESISCHE KÜCHE
ZWISCHEN TRADITION UND
MODERNER INTERPRETATION

包子家族

**CÉLINE CHUNG &
IHRE BAO-FAMILY**

Fotos von Grégoire Kalt
Styling von Agathe Hernandez
Gestaltung von Atelier Choque Le Goff
Vorwort von Catherine Roig

中国美食大区



1	2	3	4	5	6	7	8
粤菜	川菜	苏菜	浙菜	闽菜	湘菜	徽菜	鲁菜
REGIONAL- KÜCHE AUS GUANGDONG	REGIONAL- KÜCHE AUS SICHUAN	REGIONAL- KÜCHE AUS JIANGSU	REGIONAL- KÜCHE AUS ZHEJIANG	REGIONAL- KÜCHE AUS FUJIAN	REGIONAL- KÜCHE AUS HUNAN	REGIONAL- KÜCHE AUS ANHUI	REGIONAL- KÜCHE AUS SHANDONG
Charakteristika: Leicht, umamireich, delikat, frisch, wenig scharf	Charakteristika: Reichhaltig, scharfwürzig, süßsauer	Charakteristika: Frisch, delikat, leicht, umamireich, leicht süßlich	Charakteristika: Leicht, frisch, sehr delikat	Charakteristika: Leicht, frisch, süßsauer	Charakteristika: Würzig, scharf, salzig	Charakteristika: Frisch, leicht, gern salzig	Charakteristika: Frisch, umamireich, wenig salzig, süßsauer

China ist ein riesiges Land, sodass man nicht von *der* chinesischen Küche sprechen kann. Die Küchen der einzelnen Regionen unterscheiden sich so stark voneinander, dass man von verschiedenen chinesischen Küchen sprechen muss. Es gibt so viele unterschiedliche Essgewohnheiten, Stile und Gepflogenheiten beim Kochen, dass sich eine Einteilung in acht Kategorien anbietet, auch wenn manchmal nur von vier Kategorien gesprochen wird.

Der größte Unterschied ist, dass im Norden des Landes bevorzugt Nudeln und andere Teigwaren gegessen werden, während im Süden Reis im Mittelpunkt steht. Geschmacklich sind die Gerichte im Norden eher salzig, im Süden tendenziell süß, im Osten eher scharf und im Westen säuerlich ausgerichtet.

DIESES BUCH WIDME ICH
INSBESONDERE BILLY PHAM,
DER MICH BEI DER VERWIRKLICHUNG
MEINER TRÄUME BEGLEITET,
UND ALL UNSEREN KÖCHINNEN
UND KÖCHEN, DIE MIR IHRE
LIEBLINGSREZEPTE VERRATEN
HABEN.

DIESES BUCH IST AUCH FÜR MEINE
FAMILIE – FÜR MEINEN VATER
RUI YAO CHUNG, MEINE MUTTER
XIANXUE CHUNG UND MEINEN
BRUDER CHRISTIAN CHUNG. SIE HABEN
MIR VORGELEBT, ESSEN ZU GENIESSEN
UND ES MIT ANDEREN ZU TEILEN
SOWIE AUF BAUCH UND GESUNDHEIT
DERER ZU ACHTEN, DIE UNS AM
HERZEN LIEGEN. SIE BRACHTEN MIR BEI,
DASS DAS HERZ EINES MENSCHEN AM
BESTEN ÜBER DEN MAGEN EROBERT
WERDEN KANN.

Es bedurfte einiges an Energie und Ideen, um die chinesische Gastroszene in Paris neu zu erfinden. Auch eine gehörige Portion Mut gehörte dazu, um krassen Vorurteilen zu begegnen und bei der Eröffnung von *Gros Bao* zu verkünden: »*No cats, no rats, just chinese food!*« Céline Chung verkörpert all das und noch viel mehr, nämlich den Schatz von zwei Kulturen. Sie wurde in Paris geboren, ihre Familie stammt jedoch aus Wenzhou, einer Stadt südlich von Shanghai. Damit entspricht sie perfekt der Weltbürgerin 2.0 – junge Frauen, die in den *success stories* die Kinobesucher auf der Leinwand zum Träumen anregen: Sie ist klug, entschlossen, kreativ, integrativ, mehrsprachig. Alles, was Céline anfasst, verwandelt sie in Gold. Für den Anfang sind das *Petit Bao*, den Laden, in dem sie Xiaolongbao (mit Fleisch und Brühe gefüllte Teigtaschen) für Paris adaptiert hat, sowie das *Gros Bao*, das in glänzendem Rot eingerichtete Restaurant mit den besten Spezialitäten Chinas: Mapo-Tofu auf Szechuan-Art, Bao auf Shanghai-Art, Peking-Ente usw. Lauter Köstlichkeiten, die die damalige Wirtschaftsstudentin Céline entdeckte, als sie die Heimat ihrer Eltern bereiste, mit dem erklärten Ziel: essen! Wie in jeder chinesischen Familie, die etwas auf sich hält, ist Essen auch bei den Chungs eine Art Religion, in der Liebe nicht durch Worte, sondern durch selbst zubereitetes Essen ausgedrückt wird. Jeden Tag. Reichlich. Köstlich.

Mit vielen Eindrücken, Erinnerungen und reichlich Inspiration kehrte die Forscherin und Unternehmerin Céline mit dem Wunsch nach Paris zurück, ein neuartiges chinesisches Restaurant zu eröffnen – keinen teuren Palast und auch keine kitschig eingerichtete Bude, in dem kein Unterschied zwischen Frühlingsrollen und Dim Sum gemacht wird. Sondern einen coolen, modern eingerichteten Laden mit leckerem Essen für jedes Budget. Dieses Konzept ist mehr als aufgegangen, denn wer heute im *Gros Bao* essen möchte, muss viel Geduld mitbringen; das Restaurant ist schwer angesagt. Ich habe es geschafft, und in den Wochen danach träumte ich von zart schmelzenden Auberginen in einer besonders leckeren Sauce, Pfannkuchen mit Schnittlauch, Char Siu Bao und anderen Gerichten, die mich neugierig machten, Céline und ihr Team kennenzulernen: Lucy, Diana, Jessica, Carole, Billy und die anderen.

Ein Treffen mit Céline und ihrer Truppe ist, wie in eine gezuckerte Chilischote zu beißen: mega, abgefahren und umwerfend, aber alles charmant, piano – und so wie ihre Küche, die in diesem Buch vorgestellt wird, mit viel Spaß und guter Laune. Das Sahnehäubchen auf dem Bao ist, dass viele Rezepte – entgegen der gängigen Vorstellung von chinesischer Küche bzw. chinesischen Küchen – richtig einfach sind. *Xiè xiè* und lang lebe die Bao-Family!

Catherine Roig

引言

EINLEITUNG

9

包子家族的主厨

DIE BAO-FAMILY

14

食材和工具

ZUTATEN & UTENSILIEN

22

早饭

FRÜHSTÜCK

41

小吃

VORSPEISEN

55

包子和点心

BAO & DIM SUM

83

汤和面条

SUPPEN

127

主菜

HAUPTGERICHTE

147

米饭和面条

REIS- & NUDELGERICHTE

223

甜点

DESSERTS

243

引言

EINLEITUNG

9

9	EINLEITUNG	引言
11	ESSEN, UNSERE SPRACHE DER LIEBE, VON CÉLINE CHUNG	
14	DIE MITGLIEDER DER BAO FAMILY UND IHRE VISION DER CHINESISCHEN KÜCHE.....	包子家族的主厨
22	ZUTATEN UND UTENSILIEN	食材和工具
24	WÜRZMITTEL, DICKE SAUCEN UND PASTEN	酱料
25	FLÜSSIGE WÜRZMITTEL	酱汁
28	GEWÜRZE	香料
29	TYPISCHE PRODUKTE.....	经典食材
32	STÄRKEN, MEHLE UND ZUCKER	淀粉 面粉 糖
33	TEIGWAREN UND REIS	面
36	FRISCHE ZUTATEN.....	新鲜食材
37	PRAKTISCHE UTENSILIEN	中式厨房用具

包子家族



包子家族

ESSEN, UNSERE SPRACHE DER LIEBE, VON CÉLINE CHUNG

CHINESISCH-FRANZÖSISCHE KULTUR

China und Frankreich sind fester Bestandteil meiner Geschichte und eng miteinander verbunden. Ich bin zwar in Paris geboren, meine Eltern stammen aber aus China. Mein Vater kam mit 16 Jahren nach Frankreich, meine Mutter folgte ihm mit 19, kurz nach ihrer Heirat. Während meine Mutter zu Hause den Dialekt ihrer Heimatstadt Wenzhou pflegte, einer Stadt südlich von Shanghai in der Region Zhejiang, sprach mein Vater Französisch mit uns.

Zuvor jedoch kam mein Großvater nach Frankreich, der sich erst mit Gelegenheitsjobs durchschlug. Irgendwann hatte er so viel Geld gespart, um seine Familie ins pulsierende Herz der französischen Großstadt nachzuholen und um in der Rue Saint Merri im Marais ein Lederwarengeschäft mit Namen ETS Chung zu eröffnen.

Zuerst lebten wir im 3. Arrondissement in Paris, dann im Haus meines Großvaters in Bry-sur-Marne. Meine Mutter, die von meiner Großmutter kochen gelernt

hatte, bereitete uns mittags und abends traditionelle chinesische Mahlzeiten zu, die durch Sojasauce und Shaoxing-Reiswein mild und leicht süßlich schmeckten und aus reichlich Gemüse und gedämpftem Fisch bestanden. Das Lieblingsgericht meiner Mutter war gedämpfter Wolfsbarsch in Sojasauce mit Ingwer und Frühlingszwiebeln.

Bis zu meinem 10. Lebensjahr kannte ich nur die Küche meiner Mutter. Erst dann aß ich mittags in der Kantine meiner Grundschule, in der sich mir eine neue Welt auftat: Brot, Pommes, Muscheln, Joghurt! Umgekehrt, wenn Freund:innen bei uns zu Hause waren, lernten auch sie etwas Neues kennen. Wir brachten ihnen bei, wie man mit Stäbchen isst, und sie waren begeistert von den vielen unbekanntem Zutaten und Aromen. Über die chinesische Kultur (und damit auch die chinesische Küche) wusste ich nur das, was ich von meiner Familie kannte.

NEUE EINBLICKE IN DIE CHINESISCHE KULTUR UND KÜCHE

Mit 20 wollte ich China selbst entdecken, um mich von dem Bild des Landes, das mir meine Eltern vermittelt hatten, zu lösen und mir meine eigenen Eindrücke zu verschaffen – letztlich wusste ich herzlich wenig darüber. Im Rahmen meines Wirtschaftsstudiums entschied ich mich für ein Austauschsemester in Shanghai: die Gelegenheit, mein Mandarin zu perfektionieren, unter Chinesen zu leben und das Land, allem voran die Vielfalt seiner Küche, zu entdecken!

Als ich in Shanghai ankam, wurde ich von einer aufgeregten Neugier getrieben und schlenderte mit allen Sinnen auf Empfang durch die Straßen. Ich streifte durch die Stadt und war berauscht von den Essensdüften, die zwischen all den Buden, Obst- und Gemüse-

ständen durch die Straßen zogen, die von Menschen mit Essen in der Hand bevölkert waren. Auch die U-Bahn war voller Menschen, die Essen durch die Gegend trugen. Essen war allgegenwärtig!

Ich probierte alles, vom Frühstück bis zum Abendessen, und testete die verschiedensten Restaurants in Shanghai: eine kulinarische Offenbarung! Ich hatte auch die Gelegenheit, in andere Regionen Chinas zu reisen: Yunnan, Szechuan, Peking, Kanton und Hongkong, die alle ihre eigene kulturelle und kulinarische Identität mit ganz eigenen Aromen, Zutaten und Zubereitungsarten haben. Deshalb kann man eigentlich nicht von der chinesischen Küche, sondern muss von den chinesischen Küchen sprechen.

DIE CHINESISCHE KÜCHE, EINE LEBENSPHILOSOPHIE

Die chinesischen Küchen stecken voller komplexer Texturen, Aromen und süßer, salziger, säuerlicher und pikanter Geschmacksnoten. Superlecker, aber kaum bekannt. In China wird mit den Jahreszeiten gekocht und gegessen. Zudem fließt die Traditionelle chinesische Medizin mit ein, die in der Ernährung bekanntlich eine große Rolle spielt, da sie Einfluss auf unseren Biorhythmus hat.

Als Kind war ich einmal bei meinen Großeltern mütterlicherseits zu Besuch, die noch in Wenzhou lebten. Hier bestanden die Tage hauptsächlich darin, morgens eine Schale Nudeln in einer kleinen Garküche in der Einkaufsstraße zu essen: 2 € für eine Schale Stärkung, dann ging es auf den Markt, um Gemüse und Fleisch fürs Mittag- und Abendessen zu kaufen. Anschließend wurde mindestens eine Stunde das Mittagessen zubereitet, zu dem wir dann alle mindestens zwei Stunden zusammensaßen.

Auf den Tisch kamen Peking-Ente, gebratenes Gemüse, Nudeln, gedünsteter Fisch, Obst und Gemüse. Nachmittags spielten und rannten wir im Innenhof des Hauses herum und warteten dann nach einer kleinen Siesta aufs Abendessen. Die Highlights des Tages waren die Mahlzeiten, und zwar nur die Mahlzeiten. Als Kind verstand ich diesen Rhythmus nicht. Für mich waren alle Tage gleich, und das fand ich ziemlich langweilig. Es kam mir vor, als ob der ganze Tag, das ganze Leben in meiner Familie nur aus Essen besteht. Erst als ich älter wurde, verstand ich, was eine selbst gekochte Mahlzeit für eine chinesische Familie bedeutet; sie ist der ultimative Liebesbeweis. Sie ist der Moment, in dem man sich Zeit füreinander nimmt und seine Zuneigung zeigt. Es ist der Moment, in dem geteilt wird, in dem man sich austauscht, diskutiert und gemeinsame Entscheidungen trifft. Chinesisches Essen ist also viel mehr als nur eine Nahrungsaufnahme, es ist eine Lebensphilosophie!

BAO FAMILY – ZWEI KULTUREN ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE

Nach meinem Studium schlug ich eine klassische Karriere in einer Unternehmensberatung ein, was ich aber ziemlich schnell langweilig fand. Mir wurde klar, dass der Job einfach nichts für mich war. Was ich schon immer wollte, war, ein unternehmerisches Projekt auf die Beine zu stellen, das mir am Herzen liegen würde. Nach kurzem Überlegen kam mir die Idee mit dem chinesischen Restaurant. Sofort wusste ich, dass das genau mein Ding war. Denn nach meiner Rückkehr aus Shanghai wollte ich die Gerichte, die ich dort so toll fand, auch in Paris essen, und zwar in einer Umgebung, in der ich gerne viel Zeit mit meiner Familie verbringen würde. Aber so ein Lokal gab es nicht. So entstand die Idee, einfach selbst einen solchen Ort zu schaffen – das Restaurant meiner Träume, in dem traditionelle chinesische Gerichte mit Zutaten aus Frankreich serviert werden, in einem modernen Ambiente zwischen Paris und Shanghai. Ich wollte die Gerichte wie in China üblich in Schalen zum Teilen servieren, und Bao sollten die Stars meines Restaurants sein, weil sie zeitlos sind,

großes handwerkliches Geschick und Erfahrung erfordern und zu jeder Tageszeit schmecken. Vor allem aber wollte ich das ramponierte, von Klischees geprägte Image der chinesischen Küche geraderücken und zeigen, dass sie richtig lecker und erschwinglich ist – und dass für jeden etwas dabei ist.

Im Januar 2019 eröffneten wir das *Petit Bao* in der Nähe des Viertels, in dem ich aufgewachsen bin. Wir haben einen chinesischen Take-away übernommen, und es war, als ob wir zu den Ursprüngen zurückkehrten, um sie modern zu interpretieren. Gleichzeitig achteten wir die Traditionen und passten die Gerichte dem Geschmack der Zeit an. Unsere Räumlichkeiten gestalteten wir mit dem Kitsch, den wir toll finden.

Das *Gros Bao*, unser zweiter Laden ist eine weitere Umsetzung unseres Konzepts. Unsere Philosophie ist der Antrieb für unsere tägliche Arbeit – in der Küche, im Service, in der Einrichtung unserer Lokale und für unseren Social-Media-Auftritt.



VOM RESTAURANT ZUM KOCHBUCH

Eine weitere Motivation, ein Restaurant zu eröffnen, war, möglichst vielen Menschen etwas Gutes zu tun und ihnen mit einem leckeren Essen nach einem anstrengenden Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Dabei können sie spüren, worauf es ankommt: sich selbst etwas Gutes zu tun, den Moment mit seinen Lieben zu genießen, gedanklich in die Ferne zu schweifen, und überhaupt, zu verreisen. Die chinesische Küche ist perfekt zum Teilen,

und auch die Bao Family ist ein gemeinschaftliches Projekt: Wir teilen alles, was wir lieben, um euch Freude zu bereiten und auf eine kulinarische Reise in unseren Restaurants und nun auch bei euch zu Hause mitzunehmen. Die hier ausgewählten und für eine Standardküche adaptierten Rezepte sind eine Rundreise durch das Reich der Mitte, vom Frühstück bis zum Abendessen.

Der wahre Weg der Liebe führt durch den Magen!

G



ROS BAO

BUC BAO





LUCY CHEN

Die chinesische Küche ist üppig, aber es wird nichts verschwendet. Es wird streng darauf geachtet, die traditionellen Techniken einzuhalten, wenngleich oft auf unorthodoxe Weise. Es ist eine Küche, in der mitunter jahrelange Erfahrung notwendig ist, um einen nur ganz kurzen Handgriff zu beherrschen. Chinesische Küche bedeutet auch »Du solltest wirklich auf deine Figur achten« und gleichzeitig »Nimm doch noch ein bisschen«. Vor allem aber ist chinesische Küche absolute Hingabe!

Erst nachdem ich mit Köchen aus der ganzen Welt gearbeitet hatte, wurde mir klar, dass diese scheinbaren Widersprüche in Wirklichkeit typisch für chinesische Köche sind – Eigenschaften, die sich in ihren Speisen wiederfinden. Wenn ich in einer chinesischen Küche bin, kann ich das Geräusch von Knoblauch und Ingwer hören, wenn sie in einem perfekt eingebraunten Wok brutzeln. Ich kann den Dampf auf meinem Gesicht spüren, der aus den Bambuskörben strömt. Und wenn ich dann am Tisch sitze und esse, kann ich die vielen wunderbaren Aromen schmecken, die das Wesen dieser Küche, die ich so liebe, ausmachen. Eine Küche, die den Zahn der Zeit und der sich ändernden Rezepturen oder Zubereitungsarten überleben wird – davon bin ich überzeugt.



LESLIE CHIRINO

Chinese cuisine is respect. For a culture so rich and different from mine, for its ingredients and the people with whom I share my daily life in the restaurant. It is about challenges, about discovering new flavors and combinations every day and about new techniques. But above all, it is one of the facets of my passion for gastronomy and cooking, always wanting to learn more and grow.

In der chinesischen Küche geht es vor allem um Respekt: Respekt für eine Kultur, die so reich und so anders ist als meine eigene, Respekt vor den Zutaten und vor den Menschen, mit denen ich meinen Alltag im Restaurant teile. Die chinesische Küche ist auch eine Herausforderung. Sie bedeutet, jeden Tag neue Aromen, neue Kombinationen und Techniken zu entdecken und vor allem – und das ist ein wesentlicher Grund für meine Leidenschaft für die Gastronomie und das Kochen –, immer weiter lernen zu wollen und zu wachsen.



JESSICA CHAN

Chinese food to me foremost, is comfort and nostalgia. My grandparents are Hakka people from Guangdong province who migrated to Hong Kong in the 1950s. Growing up, Cantonese and Hakka food was a big part of my life. My grandparents loved to cook. Food brought everyone around the table to share stories from their day at work and school. To me, Chinese food means family, community and gathering.

Now, Chinese food signifies adventure and discovery for the senses: sight, smell, taste and even sounds make up these exciting culinary experiences. I love the diversity and long history behind the cuisine. China expands across a vast geographical area, and each region has its own identity with unique flavor profiles; characterized by the meats, vegetables, condiments and sauces that are special to the terroir of each place.

Lastly, Chinese food is resourceful and humble. I admire that recipes are created to respect the produce and ingredients by utilizing every part of it. The cuisine reflects the creativity and spirit of its people.



Meiner Meinung nach steht chinesisches Essen vor allem für das Wohlergehen und die Erinnerungen. Meine Großeltern sind Hakkas, die in den 1950er-Jahren aus der Provinz Guangdong nach Hongkong gezogen sind. Schon in meiner Kindheit waren kantonesisches und Hakka-Essen sehr wichtig für mich. Meine Großeltern liebten es zu kochen: Zu den Mahlzeiten kamen alle Familienmitglieder am Tisch zusammen, und man erzählte sich Geschichten aus dem Arbeits- oder Schulalltag. Für mich bedeutete chinesisches Essen immer Familie, Gemeinschaft und Zusammenkunft.

Heute bedeutet es auch Abenteuer und eine Entdeckungsreise für die Sinne: Sehen, Riechen, Schmecken und sogar Geräusche gehören zu dieser aufregenden kulinarischen Erfahrung. Ich liebe die Vielfalt und die lange Geschichte, die dahinterstecken. China ist ein riesiges Land, und jede Region hat ihre eigene Identität mit einzigartigen Aromen aus den für die Gegenden typischen Zutaten wie Fleisch, Gemüse, Gewürze und Saucen.

Schließlich ist chinesisches Essen sowohl ideenreich als auch bescheiden. Ich finde es großartig, dass nichts verschwendet wird und alle Teile eines Tieres oder einer Pflanze verwertet werden und die Gerichte auf diese Weise die Kreativität und die Mentalität der Menschen widerspiegeln.



LIMING SHU

《中餐》是中华民族的具有独特风味的饮食文化；是渊源流长的中华五千多年的文明历史的宝贵遗产！如今，它融合了古今中外的烹饪精华，深受国内外朋友的追捧和青睐！成为世界饮食文化宝库中的一颗璀璨的明珠！

其色、香、味均应俱全的饮食荟萃而风靡全球！
君若未尝，乃生平一憾！

Die »chinesische Küche« ist ein wesentlicher Aspekt der chinesischen Kultur und das wertvolle Erbe aus 5000 Jahren Zivilisation und Geschichte!

Heute verbindet die chinesische Küche das Wesen der traditionellen Küche mit anderen Länderküchen, alte Bräuche mit modernen Anwendungen. Sie ist sehr beliebt und wird von ihren Fans in vielen Ländern der Welt geschätzt. Dadurch hat sie sich zu einer glänzenden Perle unter den Schätzen der internationalen Gastroszene entwickelt!

Mit ihren Farben und ihrer aromatischen und geschmacklichen Vielfalt bietet sie eine große Bandbreite an Gerichten. Und wenn man sie noch nicht probiert hat, hat man was verpasst.

VICTOR ZHENG



Als die Menschen sesshaft wurden, fingen sie an, sich in Gemeinschaft zu ernähren. Aber so ganz sind wir es nie geworden. Wir verlassen unser Elternhaus und ziehen in andere Städte oder Länder. Auch in der Ferne versuchen wir, unser kulinarisches Erbe zu bewahren, und bereiten Gerichte aus unserer Kindheit zu – mit den Zutaten, die uns an unseren neuen Wohnorten zur Verfügung stehen. All das führt zu einer scheinbar grenzenlosen kulinarischen Kreativität und Vielfalt.

Wenn ich mich frage, woher ich komme, gehe ich auf eine kulinarische Reise, um den Ursprung zu finden: der Geruch aus der Küche, die Zutaten auf der Arbeitsfläche, die Utensilien in den Küchenschränken. Kochen hat mich die chinesische Ethik, eine Philosophie des Wohlbefindens, aber auch eine kulinarische Ästhetik gelehrt. Ich wachse, ich liebe, ich gehe, ich finde mich wieder.

Letztendlich hat mich der Wunsch, ein Mittler zwischen Zuhause und Gastronomie zu sein, dazu bewogen, Koch zu werden. Meiner Meinung nach ist das gemeinsame Essen der einfachste Wunsch aller Chinesen. Und egal, wo ich bin, habe ich immer die Aromen von zu Hause im Kopf.



TENZIN

Chinese food to me is one of the healthiest around. It must be fresh, with lots of vegetables. Many of the ingredients serve medicinal purposes. Chinese meals are shared communally, with dishes featured in the center of the table, friends and family seated around with their rice bowls. You'll rarely see a fork and knife at a Chinese table, as they use chopsticks instead. How do they cut meat? No need to, ingredients are prepared bite-sized and ready-to-eat with chopsticks. In China, every province has its own culinary tradition. This, combined with the number of cooking methods that exist (steaming, stewing, stir-frying, roasting) Chinese can prepare ingredients in so many ways!

Die chinesische Küche ist für mich eine der gesündesten. Sie muss frisch sein und ganz viel Gemüse enthalten. Viele Zutaten haben sogar eine medizinische Wirkung. Chinesische Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen mit mehreren Speisen auf dem Tisch, um den sich Familienmitglieder und Freude mit ihren Reisschalen versammeln. Ganz selten sind Messer und Gabel auf einem chinesischen Tisch zu finden, denn meist wird mit Stäbchen gegessen. Und wie wird Fleisch gegessen? Am Tisch braucht man nichts zu schneiden, da alle Zutaten bereits in der Küche in mund- bzw. stäbchengerechte Stücke geschnitten sind. In China hat jede Provinz ihre eigenen kulinarischen Traditionen. Zusammen mit den bekannten Garmethoden (Kochen, Dämpfen, Frittieren, Braten, Schmoren) können die Zutaten auf vielfältige Weise kombiniert und zubereitet werden!



ZHOU MING LI

Chinesische Küche, was ist das? Es gibt verschiedene chinesische Küchen. Jede Region hat ihre eigene Tradition mit typischen Aromen. Ob gebraten, frittiert oder geschmort, alle Gerichte sind köstlich. Chinesisches Essen ist so vielfältig! Egal ob herzhaft oder süß, mit Fleisch oder vegetarisch – das Reich der Mitte bietet eine Riesenauswahl an kulinarischen Schätzen, die Land und Wasser hervorbringen. Farben, Aromen, Geschmäcker – es ist immer ein Gesamterlebnis. Die chinesische Küche hat einfach eine lange Geschichte, sie ist vielfältig, schön und köstlich. Das ist es, was die chinesische Küche ausmacht.