

Chinesische Esskultur

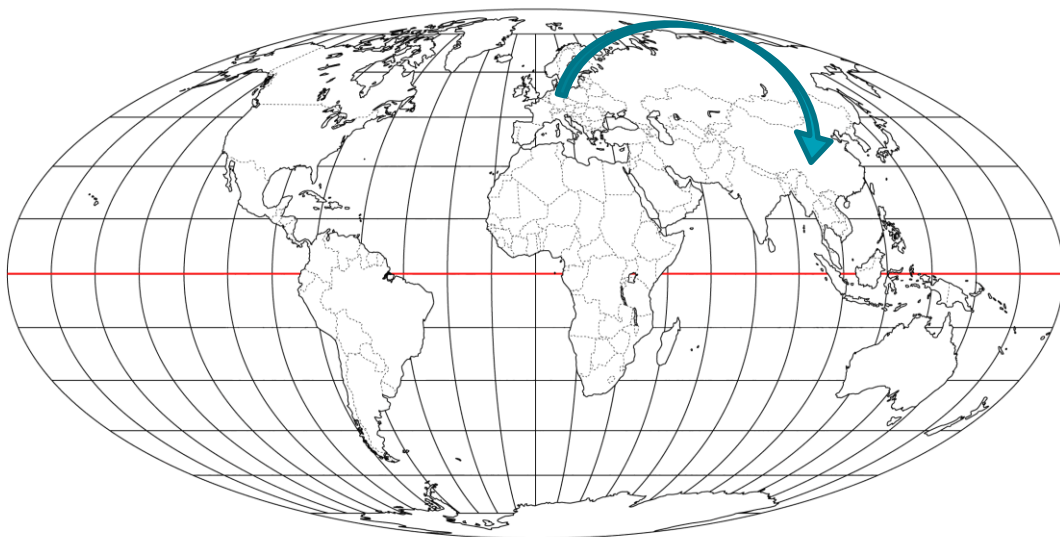
BESONDERHEITEN DES CHINESISCHEN ESSENS, DER
CHINESISCHEN ESSKULTUR UND DIE FRAGE: „WARUM SIND
GESCHMÄCKER VERSCHIEDEN?“

Sofie Metzger & Rosa Mergen | Zmarties | 13.02.2020

Einleitung

Wir haben uns mit diesem Thema beschäftigt, weil wir festgestellt haben, dass es in unterschiedlichen Ländern ganz unterschiedliches Essen gibt. Selbst bei einfachen Gerichten wie „Hot Dog“ gibt es große Unterschiede. Im letzten Sommerurlaub haben wir festgestellt: In Chicago isst man Hot Dogs mit frischen Zwiebeln, Tomaten und Senf, in Paris haben wir ihn mit Feldsalat und gebratenen Zwiebeln bekommen, hier essen wir ihn meist mit Ketchup, sauren Gurken und Röstzwiebeln.

Die Unterschiede zwischen unserem Essen und fremdem Essen schienen uns bei China am größten zu sein. Daher haben wir uns entschieden, das Essen und die Esskultur in China genauer zu untersuchen. In China essen die Menschen ganz andere Speisen als bei uns und sie benehmen sich beim Essen ganz anders. Essen, das wir eklig finden, ist für Chinesen eine Delikatesse. Für uns „normale“ Speisen wie Butter oder Käse gelten in China vielen als „eklig“. Deshalb haben wir uns die Frage gestellt: „Warum haben in anderen Kulturen die Menschen auch andere Geschmäcker?“



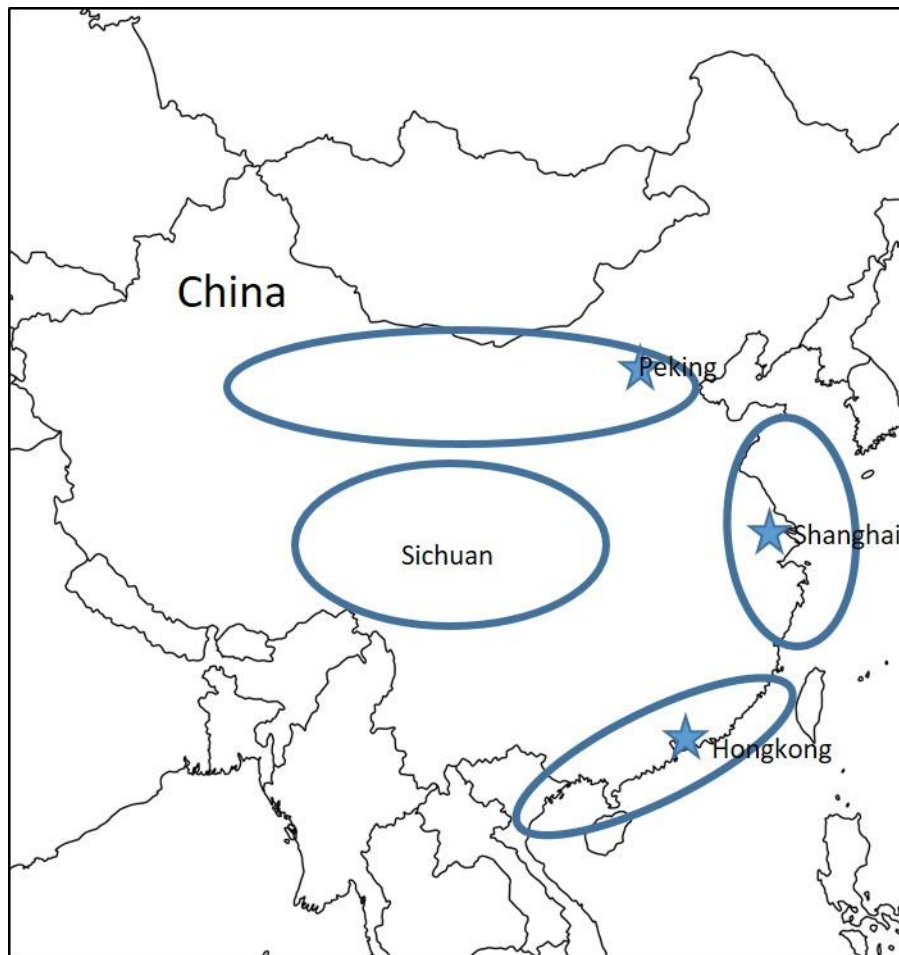
Quelle: Eigene Darstellung nach
https://www.landkartenindex.de/dateien/world_e_3_3.gif, 10.2.2020

Was und warum essen Chinesen das, was sie essen?

In ganz China werden sehr viel Reis und Nudeln gegessen. Reis und Nudeln werden nie gesalzen. Im Allgemeinen wird viel gesundes, frisches Essen gekocht und die Chinesen essen viel Gemüse. Zu jedem Essen, egal ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen gibt es Suppe. Die Chinesen essen nicht nur um satt zu werden, vielen Speisen wird eine besondere Wirkung nachgesagt, z. B. zu wärmen, zu kühlen oder gut gegen bestimmte Krankheiten zu wirken. Eine wichtige Rolle spielen dabei Kräuter und Gewürze. Überall in China besitzt auch Tee eine große Bedeutung.

Die chinesische Küche ist jedoch nicht einheitlich, die regionalen Unterschiede sind sehr ausgeprägt. Dies liegt zum einen an der riesigen Größe Chinas (China ist ca. 9,5 Mio. km² groß, Deutschland zum Vergleich nur knapp 360.000 km²), zum anderen aber auch an den sehr unterschiedlichen Landschaften. Auf der einen Seite gibt es große Wüsten in China (Takla-Makan, Gobi), Hochebenen und Hochgebirgszüge in denen Landwirtschaft kaum möglich ist. Auf der anderen Seite gibt es, vor allem im Südosten Chinas, fruchtbare Flusslandschaften sowie die Küstenregionen. Da aber auch hier nur ein verhältnismäßig kleiner Teil Chinas, (nämlich der um den nördlichen Wendekreis) Möglichkeiten für ertragreiche Landwirtschaft bietet, ist die Lebensmittelproduktion in China insgesamt geprägt vom Mangel. Nur 15 % von Chinas Fläche können für den Ackerbau genutzt werden.

Entsprechend der unterschiedlichen Landschaften kann man auch die chinesische Küche in vier große regionale Küchen einteilen: Die kantonesische Küche, die Sichuan-Küche, die Shanghai-Küche und in die Pekinger Küche.



Quelle: Eigene Darstellung nach http://3.bp.blogspot.com/-dfYxYDkiZQA/TzvaXyDAegI/AAAAAAAAQcA/DzQXI9G4iv8/s1600/china_1.gif, 10.02.2020 und Meyers Atlas China

Das Essen wird hauptsächlich durch die vorhandenen Nahrungsmittel bestimmt. Im Norden (Pekinger Küche) wird so zum Beispiel relativ wenig Obst und Gemüse

gegessen, es werden mehr Gewürzsoßen als Gewürze verwendet. Wenn Fleisch gegessen wird, dann meistens vom Schwein, Rind, Lamm und vom Hammel. Im Osten (Shanghai-Küche) wird viel Fisch gegessen, da China dort ans Meer grenzt. Außerdem werden dort viel Weizen, Gemüse und Früchte angebaut und gegessen. Im Westen (Sichuan-Küche) wird sehr scharf gekocht, außerdem wird sehr viel eingelegtes Gemüse gegessen. Typisch für den Süden (kantonesische Küche) sind Gerichte wie „Schweinefleisch süß sauer“ oder Dim Sum (das bedeutet „zu Herzen gehen“, es sind kleine in Teig gehüllte Häppchen). Chinarestaurants im Ausland bieten häufig kantonesische Küche an. Neben der uns aus dem Chinarestaurant vertrauten Küche werden im Süden Chinas auch exotische Gerichte geschätzt, fast alle Tiere (inkl. Hund und Schlange) werden gegessen. Über die Kantonesen sagt man, dass sie alles essen, was Flügel oder Beine hat - abgesehen von Flugzeugen und Tischen.

Der Grund, warum die Chinesen fast alles essen ist, weil sie aus Hungersnöten gelernt haben, fast alles Essbare zu einem guten Essen zu verarbeiten. So wird jede Nahrungsquelle genutzt, auch Vogelnester, Moos, viele unterschiedliche Pflanzenwurzeln, Gräser, Seetang, Insektenlarven, Skorpione und ähnlich Exotisches. Außerdem verwerten die Chinesen alles vom Tier, zum Beispiel essen sie Schweinekopfhaut, Kuhlunge und Hühnerfüße. „Spannende“ Gerichte aus China sind zum Beispiel: eingelegte Entenzungen, gekochter Fischkopf oder Haifischflossensuppe. Die Haifischflossensuppe ist eine sehr teure Delikatesse, die nur bei besonderen Essen wie z. B. Hochzeiten serviert wird. Trotz heftiger Kritik von Tierschützern essen Chinesen immer noch Haifischflossensuppe: sie glauben, es dient der Gesundheit.

Was bedeutet Esskultur in China?

Essen ist in China extrem wichtig. Es geht nicht nur darum, satt zu werden, sondern auch darum, die Gesundheit zu erhalten und ausgewogen (süß und salzig, wärmend und kühlend, fest, weich, knusprig und schleimig usw.) zu essen. Essen wird in China auch dazu benutzt, um Beziehungen zu schaffen und zu pflegen. Über die Chinesen sagt man, sie essen nicht, um zu leben, sie leben, um zu essen.

In China wird nicht so wie bei uns nur einmal warm am Tag gegessen, sondern dreimal. Die Chinesen geben einen großen Teil ihres Einkommens für Essen und Genusswaren aus.

Die große Bedeutung erkennt man auch an den vielen Begriffen, die das Wort „essen“ enthalten und etwas viel allgemeineres oder anderes bedeuten. Z. B. wünscht man sich in China „Möge dein Reis nie anbrennen!“, wenn wir uns ein „frohes neues Jahr!“ wünschen.

Tabelle: Beispiele von chinesischen Ausdrücken, in denen „Essen“ vorkommt

Chinesischer Ausdruck	Wörtliche Übersetzung	Bedeutung
chi buk ai	essen – nicht – öffnen	unbeliebt, Missfallen erregen
chi cu	Essig essen	eifersüchtig
chi de kai	essen – macht – öffnen	beliebt, populär, begehrt
chi fan	Reis essen	essen
chi le ma?	Heute schon gegessen?	Hallo!
chi jin	Kraft essen	Energie benötigen, sich anstrengen
chi ku	Bitternis essen	Härten ertragen, leiden, Strapazen aushalten
chi kui	Verluste essen	Schaden erleiden, sich in einer ungünstigen Situation befinden

Quelle: Eigene Darstellung nach: Meyers Atlas China

Wie wird gegessen?

Chinesen verhalten sich beim Essen ganz anders als wir. Chinesen „dürfen“ z. B. Dinge beim Essen tun, die bei uns als unhöflich gelten – und anders herum. Chinesen dürfen zum Beispiel am Tisch schmatzen, rülpfen oder schlürfen, um zu zeigen, dass es schmeckt. Wenn man beim Essen schlürft, beweist man damit sogar, dass man ein Feinschmecker ist, da die Chinesen glauben, dass sich durch das Schlürfen die Aromen besser entfalten können. Dagegen ist es beim Essen verboten: sich die Nase zu schnäuzen und das gebrauchte Taschentuch wieder in die Hose zu stecken. Seine Stäbchen senkrecht in den Reis zu stecken oder das Essen mit den Stäbchen aufzuspießen, gilt als böses Omen und sollte nur bei Opfern für Ahnen so gemacht werden. Man sollte nie alles aufessen, um zu zeigen, dass man satt geworden ist.

Die Chinesen essen mit etwa 25 cm langen Stäbchen aus Holz, Bambus oder Kunststoff. Nur bei Suppen wird ein Porzellanlöffel verwendet. Die Chinesen halten die Stäbchen zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger in einer Hand. Die chinesische Ess- und Tischkultur ist über 3000 Jahre alt. Man sagt, die Stäbchen seien aus den Stöckchen entstanden, die der Mensch früher als einziges zum Essen hatte.

Abbildung: Haltung der Stäbchen beim Essen



Quelle: Eigene Aufnahme

Beim Essen sitzt man an einem runden Tisch. Dies soll die Harmonie fördern, so kann jeder jeden anschauen und die Speisen in der Mitte des Tisches gleich gut erreichen. Manchmal ist in der Mitte des Tisches sogar eine Drehplatte angebracht, mit der man das gewünschte Gericht zu sich drehen kann.

Die Chinesen essen früher als wir, so sind z. B. Restaurants schon vor zwölf Uhr geöffnet und zum Mittagessen gut besucht. In China wird zu jeder Mahlzeit Tee und Suppe serviert. Außerdem kommen alle „Gänge“ gleichzeitig, somit gibt es keine feste Speisenfolge aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert wie bei uns. Man bestellt auch stets gemeinsam, meist ein Essen mehr, als Esser zusammensitzen. Das Essen wird dann in die Mitte des Tisches gestellt, jeder am Tisch kann sich bedienen und von allem probieren.

Essen dient in China auch immer der Kommunikation, dies ist auch der Grund dafür, dass alle „Gänge“ gleichzeitig serviert werden. Beim Essen kann man sich dann ohne Unterbrechung unterhalten. Chinesen essen deswegen auch gerne in der Familie oder in Gruppen. Bei Geschäftsessen gelten sogar besondere Regeln, zum Beispiel erweisen die Chinesen Respekt vor ihrem Gastgeber, indem sie beim Anstoßen darauf achten, dass ihr Glasrand tiefer bleibt als der von dem Gastgeber. Außerdem wird bei Geschäftsessen oder anderen Festen auch etwas anderes gegessen, meistens sehr teure Gerichte oder feine Spezialitäten, wie z. B. Haifischflossensuppe bei Hochzeiten. Reisklößchen, zongzi, isst man am Drachenbootfest.

Warum sind denn die Geschmäcker verschieden?

Um zu verstehen, warum Geschmäcker verschieden sind, lohnt es, die Entstehung von Geschmack zu untersuchen: Es gibt mehrere verschiedene Möglichkeiten, wie sich der Geschmack zusammenstellt.

1. Wenn man eine Speise in der frühen Kindheit oft isst, ist eine größere Akzeptanz von diesem Geschmack im Erwachsenenalter da. Aber wenn man die gleiche Speise über einen kurzen Zeitraum viel zu sich nimmt, entwickelt sich eine zeitweilige Abneigung gegen diese Speise. Diesen Prozess nennt man „psychische Sättigung“. Dieser Mechanismus verhindert wahrscheinlich eine völlig einseitige Ernährung. Bei Grundnahrungsmitteln wie Reis, Kartoffeln und Teigwaren funktioniert dieser Mechanismus allerdings nicht.
2. Der eigene Geschmack wird zum Teil davon geprägt, was die eigene Mutter während der Schwangerschaft zu sich nimmt. Isst sie zum Beispiel viel süß, wird das Kind auch eher süße Speisen bevorzugen, isst sie aber mehr herzhaft, wird das Kind auch lieber herzhaft essen.
Der Geschmack von Milchprodukten (Käse) wird nur in Ländern geschätzt, wo dieses Produkt üblich ist. In Regionen, in denen die meisten Menschen laktoseintolerant sind, werden Milchprodukte häufig gemieden. Chinesen lehnen den Geschmack von Käse meist ab und bezeichnen ihn als „verdorbene Milch“.
3. Der Geschmackssinn ist außer von den anderen zuletzt genannten Möglichkeiten auch sehr stark kulturell beeinflusst. Individuelle Vorlieben entwickeln sich nur in dem Rahmen, der durch die eigene Kultur vorgegeben wird.
4. Gewöhnung: Die Intensität vom Geschmacksempfinden nimmt bei Fortdauer desselben Reizes ab, die Gewöhnung (Adaption) sinkt die Fähigkeit den Geschmack gleich intensiv oder überhaupt noch wahrzunehmen. Bei sauren und salzigen Reizen ist keine vollständige Adaption möglich.

Eine Besonderheit der chinesischen Küche, besonders der Sichuan-Küche, ist die Schärfe. Schärfe, die bei Speisen wahrgenommen wird ist in Wirklichkeit ein Schmerzempfinden auf der Zunge, das von bestimmten reizenden Substanzen (in der Regel Capsaicinoide) ausgelöst wird. Auch Eukalyptus wird auf der Zunge als scharf wahrgenommen zum Beispiel als Zusatz bei Bonbons. Allerdings reagieren bei dieser Substanz die Kälterezeptoren auf der Zunge. Kälterezeptoren reagieren bei kälteren Temperaturen. Wie auch die Rezeptoren für Wärme reagieren sie besonders auf Temperaturänderungen.

Wie auch generell beim Geschmack, hat auch jeder ein anderes Schärfeempfinden. Wenn man aber häufig scharf isst, gewöhnt man sich daran und nimmt Schärfe nicht mehr so stark wahr wie vorher.

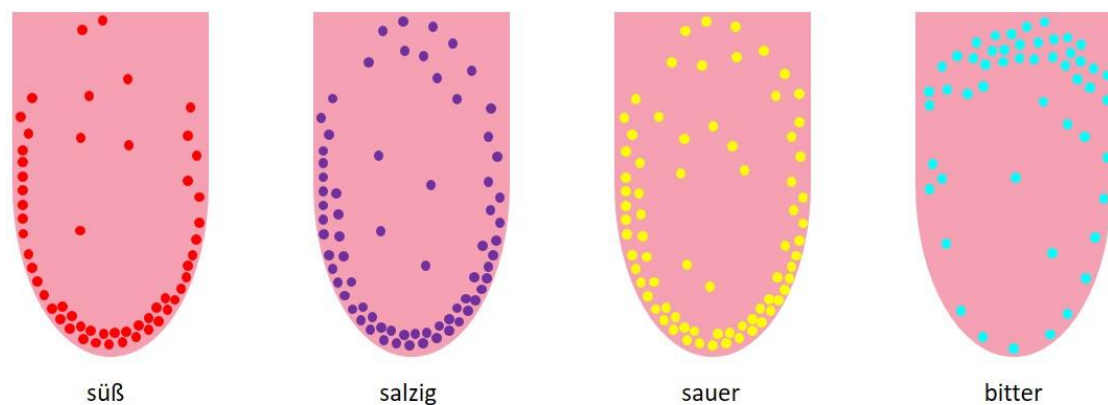
Entscheidend bei der Wahrnehmung des Geschmacks ist auch der Geruchssinn: Geschmackswahrnehmungen kommen in vielen Fällen vornehmlich durch Aromenzustände, die vom Geruchssinn und weniger durch Reize innerhalb der Mundhöhle wahrgenommen werden. Bei gestörter Geruchswahrnehmung merkt man eine deutliche Beeinträchtigung vom Geschmackssinn. Generell lässt die

Geschmackswahrnehmung im Alter nach. Auch regelmäßiges Rauchen verändert und beeinträchtigt die Geschmackswahrnehmung. Und durch häufige Geschmacksstörungen kommt es zur beeinträchtigten Geruchswahrnehmung.

5 Geschmacksqualitäten wurden bisher wissenschaftlich anerkannt: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Menschen haben eine angeborene Aversion gegen bitteres, die meist nicht lebenslang bleibt, wie man gut an Kaffee oder Bier sieht. Menschen haben eine angeborene Aversion gegen bitteres, weil die meisten giftigen Natursubstanzen bitter schmecken.

Die Sensibilität von der Geschmackswahrnehmung ist genetisch bedingt. Bei der Anzahl der Geschmackszellen werden Menschen in: Superschmecker mit ca. 425, Normalschmecker mit ca. 180 und Nichtschmecker mit ca. 100 Geschmacksknospen pro Quadratzentimeter unterschieden.

Abbildung: Rezeptorenverteilung nach Henry Gray's Anatomy of the Human Body



Quelle: Eigene Darstellung nach <http://www.biologie-schule.de/aufbau-der-geschmacksknospen.php>, 11.2.2020

Mittlerweile ist bekannt dass nicht jeder Bereich der Zunge geschmacksempfindlich ist. So gilt es inzwischen auch als (weit verbreiteter) Irrtum, dass ein Zungenpiercing das Geschmackempfinden beeinträchtigt. Da aber die meisten Piercings in der Mitte der Zunge sitzen, wo sich nur wenige Geschmacksnerven befinden, kommt es meist nicht zu einer Veränderung des Geschmackempfindens. Nur in ganz Fällen wird das Geschmackempfinden beeinträchtigt.

Schluss

Die Antwort auf unsere erste zentrale Frage „Was essen die Chinesen eigentlich und warum?“ hat uns überrascht: Viele Gerichte wirken auf uns sehr ausgefallen und wir konnten uns nicht erklären, warum die Chinesen diese Dinge essen. Die große Vielfalt der Küche ist im Wesentlichen das Ergebnis des unterschiedlichen Nahrungsmittelangebots im riesigen China, der großer Nahrungsmittelknappheit und dem Versuch, aus allem, was verwertbar ist, ein gutes Essen zu machen.

Auch die Antwort auf unsere zweite zentrale Frage, warum Geschmäcker so unterschiedlich sind, war überraschend – vor allem überraschend einfach. Wir haben gelernt, dass Menschen sehr viele Geschmackszellen haben. Diese Zellen gewöhnen sich an das, was man häufig isst. Im Wesentlichen sind Geschmäcker also genau so verschieden, wie das Essen, an das man gewöhnt ist. Da es in anderen Ländern auch ein anderes Nahrungsmittelangebot und anderes Essen gibt, sind die Geschmäcker in anderen Kulturen auch anders als bei uns.

Verwendete Informationsquellen:

BÜCHER

- Baedeker (Hg), 2019, China-Reiseführer, 12. Auflage
- Dorling Kindersley (Hg), 2012, China
- Karin Hasselblatt, Sonja Wagenbrenner, 2008 Was du schon immer über China wissen wolltest
- National Geographic (Hg), 2013, Asien – Der cool verrückte Reiseführer
- Meyers (Hg), 2010, Atlas China, auf dem Weg zur Weltmacht
- Max Kruse, 2008, Wir entdecken China
- National Geographic (Hg), 2012, China – Der cool verrückte Reiseführer
- Dorling Kindersley (Hg), 2007, Das moderne China
- Markus Schmid, 2008, China

INTERNET

<http://www.biologie-schule.de/aufbau-der-geschmacksknospen.php>, 11.2.2020

http://3.bp.blogspot.com/-dfYxYDkiZQA/TzvaXyDAe9I/AAAAAAAAQcA/DzQXI9G4iv8/s1600/china_1.gif, 10.02.2020 und Meyers Atlas China

https://www.landkartenindex.de/dateien/world_e_3_3.gif, 10.2.2020

BEFRAGUNG

Wir danken Yang und Ting Xiaoting für ihre ausführlichen Antworten und ein spannendes Buch über die Unterschiede zwischen China und Deutschland!