

# 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?*

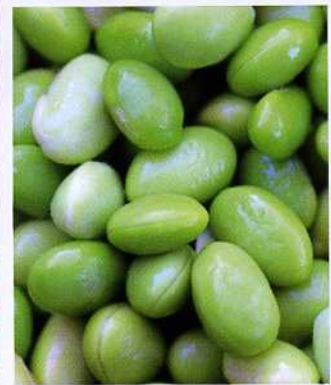
Deutschlands erstes Chinarestaurant öffnete angeblich 1923 in Berlin, spätestens in der Bundesrepublik gehörten Stäbchen zum guten Ton. Heute hat sich der Trend verändert, doch die Sehnsucht nach Exotik, Harmonie und ewiger Gesundheit bleibt. Goldene Löwen und rot lackierte Schnitzkunst sind out, Yin 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

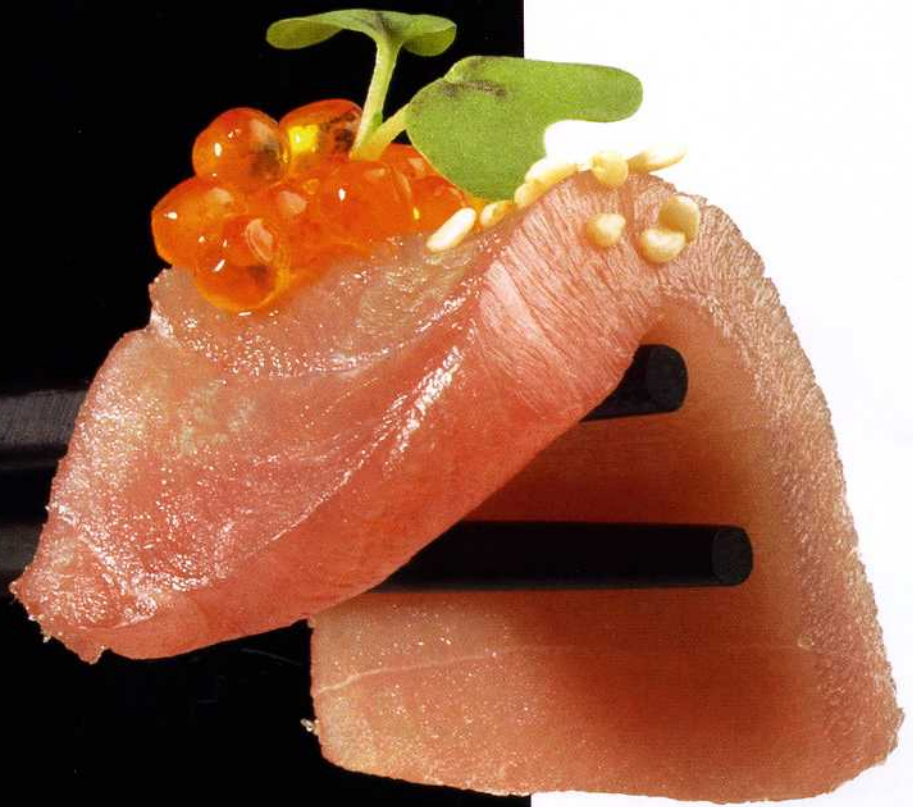
Grundzutat sehr vieler asiatischer Speisen ist die Sojabohne. Sie ist ein Gemüse und zählt zu den Hülsenfrüchten. Seit ca. 800 Jahren wird sie angebaut, mittlerweile rund um den Globus. Dabei produziert Nord- und Südamerika für den Export, während die asiatischen Länder für den Eigenbedarf anbauen und 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.



Delikatesse mit zwei Seiten: Fisch aus asiatischer Zucht kann belastet sein.

günstigt, bei der im Schnellverfahren eine künstliche Sauce erzeugt wird. Durch die Zugabe von Konservierungsstoffen (z. B. Salze der Benzoesäure, E-Nummern 210 bis 213), Farbstoffen (z. B. Zuckerku-  
leur, karamellierter Zucker, E 150 a, E 150 b–d) und Glutamat (als Geschmacksverstärker, E 621) erhält man in wenigen Tagen das fertige Industrieprodukt. Doch hier ist Vorsicht geboten, da bessere Qualitäten vorgegaukelt werden als tatsächlich enthalten sind. Insbesondere der Konservierungsstoff Benzoesäure steht im Verdacht, Überempfindlichkeiten auszulösen. Wer also sichergehen will, was es mit der angebotenen Sojasauce auf sich hat, stu-

diert bereits im Geschäft die Zutatenliste, in der die E-Nummern zwingend aufgeführt werden müssen. Je weniger Zusatzstoffe, desto besser. So kommt z. B. die „Pearl River Bridge Dunkle Sojasoße“ ganz ohne Konservierungsstoffe aus und besteht nur aus Wasser, Sojabohnen, Salz, Zucker und Weizenmehl, so wie es sein soll. Sie ist zähflüssig und eignet sich gut für schmackhafte Saucen.

### Pasten und Saucen

Ein scharfer Partner aus der Reihe der Gewürze ist Wasabi-Paste. Wasabi ist eine in Japan vorkommende Pflanze, deren Wurzel an europäischen Meerrettich erinnert, mit diesem aber botanisch nicht verwandt ist. Das hergestellte grüne Pulver oder die grüne Paste ist durch flüchtige Senföle sehr scharf, weswegen es bei einer zu großen Menge in der Nase und im Rachenraum prickelt. Manche Händler sind allerdings aus Sparsamkeitsgründen sehr erfinderisch: Mit Chlo-

rophyll (der grüne Farbstoff der Blätter) versetzter Meerrettich mag wie Wasabi aussehen, er ist es aber definitiv nicht. Genauso fraglich ist das Vermischen von Wasabi-Pulver mit Senfpulver, Maisstärke und gelben und blauen Farbstoffen, um die Farbe zu stabilisieren. Auch diese Vermischung erkennt man durch die Zutatenliste an den E-Nummern, z. B. Wasabi-Pulver 78 Prozent, Senfpulver, Maisstärke, Antioxidans: Ascorbinsäure (E 300), Aroma, Farbstoffe: Tartrazin (E 102), Brillantblau (E 133). Tartrazin soll sogar Allergien und Hyperaktivität auslösen können.

Sambals, Satay (eine Soße aus Erdnüssen und Kokosmilch) oder Curry- und Shrimppasten hingegen sind immer noch umstritten. Bei einer Untersuchung fanden die Tester vor zwei Jahren in mehr als zwei Dritteln aller Saucen sehr hohe Werte an Weichmachern, in einem Fall sogar das 165-Fache des Grenzwertes. Schuld waren die Verpackungen: das Öl in den Würzsaucen löst die Stoffe aus dem Deckel. Zu den

Gute Sojasauce enthält nur natürliche Zutaten.





Die Idylle trügt: Längst ist Fischfang in China der Exportschlager.

© Fotolia.com - EkDulaine, Boris Ryzikov, sergio patama, Alena Yakusheva

Risikostoffen, die die Tester nachgewiesen haben, gehört unter anderem DEHP, das sich im Tierversuch als krebserregend und fortpflanzungsschädigend erwies und außerdem in den Hormonhaushalt eingreift. DEHP aus der Familie der Phthalate gehört zu den meist eingesetzten Weichmachern in PVC für Bodenbeläge, Rohre, KFZ-Bauteile und Vinyl-Handschuhe. Verbraucherexperten raten zu al-

ternativen Verpackungen wie Tuben zum schnellen Verbrauch des Inhalts oder zur Nichtnutzung des Öls.

### Algen und Meerestiere

Algen werden in Japan wie Gemüse verwendet, zu Sushi verarbeitet und zu vielen anderen Gerichten als Beilage serviert. Mehr als 300 000 Tonnen Meeressal-

gen ernten die Japaner jährlich. Diese sind reich an Vitalstoffen wie Jod, Kalium, Calcium, Eisen und den Vitaminen C und B 12. Als Gemüse verzehrt sind Meeressalgen gut für das Herz und wirken entgiftend. Oft sind sie jedoch mit Schadstoffen belastet und somit nur bedingt zu empfehlen. Von Nahrungsergänzungen, die Meeressalgen enthalten, ist jedoch ganz abzuraten. Sie enthalten nicht die vollständige Wirkungskraft der gesunden Inhaltsstoffe und sind zum Teil unverhältnismäßig teuer.

China ist die weltgrößte und bedeutendste Fischfangnation. Dabei gibt es wenig verlässliche Statistiken über die tatsächlichen Fangquoten. In China sind 8,1 Millionen Fischer und 4,5 Fischfarmer in diesem Zweig der Nahrungsmittelindustrie beschäftigt. Er stellt daher ein enormes wirtschaftliches Potenzial dar. Rund 70 Prozent der in Aquakultur erzeugten Tiere sind für den Export bestimmt. Zudem gilt das Land als größter Produzent und Exporteur von Meeresfrüchten in die

Anzeige

## Andechser Natur® Bio-Milchspezialitäten- Spitzenprodukte mit Herkunftsgarantie

Im idyllischen ‚Fünf-Seen-Land‘ in Oberbayerns Voralpenlandschaft südlich Münchens, zwischen dem Ammersee und dem Starnberger See, liegt das weltberühmte Andechs: Heimat der Andechser Bio-Molkerei Scheitz. Seit Jahrzehnten sind die Andechser Natur® Bio-Milchprodukte - erstellt nach dem Firmen-Credo "Natürliches natürlich belassen"- geradezu Synonyme für Spitzenerzeugnisse bei Bio-Jogurts, Bio-Käsespezialitäten, Bio-Jogurt - und Molke Drinks.

Anno 1986 begann der Molkereimeister Georg Scheitz die Milchbauern zur Abkehr von der Agrarchemie zu bewegen. Heute liefern rund 620 Bio-Milchbauernhöfe rund 90 Millionen Liter Bio-Kuh- und Bio-Ziegenmilch jährlich nach Andechs. Auf ihrem ‚Ökologischen Weg‘ war die Andechser Molkerei erste bei der Einführung der braunen Glasflasche, erste bei der Zertifizierung mit dem EU-Öko-Audit, TQM und IFS nach höch-

tem Niveau, erste bei der Verarbeitung gentechnikfrei erzeugter Milch. Aktuell ist sie auch die erste, deren Kunden über [www.andechser-molkerei.de](http://www.andechser-molkerei.de) mit einem „Rückverfolgbarkeits-Programm“ herausfinden können, woher der Rohstoff für „ihr Andechser Natur® Produkt“ letztlich herkommt: Milchbauern und Verantwortliche für die Andechser Natur® Bio-Milchprodukte bekommen ‚Gesichter und Namen‘. Allen gemeinsam ist die freiwillige Verpflichtung, durch ihre Arbeit ihren Mitmenschen und ihrer Mitwelt bestmöglichst zu dienen und "Natürliches natürlich belassen"!

**Andechser Natur® Bio-Milchprodukte** stehen für höchste Produktqualität, -sicherheit und besten Geschmack. Als „Wertschöpfung“ sind sie Belege für Vertrauen, Verbundenheit, Vertrautheit: dies sind Grundwerte, auch unserer Gesellschaft, unserer Heimat!

## ANDECHSER MOLKEREI



**Andechser Molkerei Scheitz GmbH**  
Biomilchstr. 1, D-82346 Andechs  
Tel. 08152/379-0, Fax 08152/379-201  
[www.andechser-molkerei.de](http://www.andechser-molkerei.de)

Gesucht:  
Bio-Testesser im BioClub.Andechs,  
Infos unter:  
[www.andechser-molkerei.de](http://www.andechser-molkerei.de)



ganze Welt. Diese Wirtschaftsstärke wird aber durch akute ökologische Schwächen Chinas bedroht: Wasserknappheit und schlechte Wasserversorgung, hervorgerufen durch verschmutzte Abwässer,

industrielle Abfälle oder Pestizide aus der Landwirtschaft. Trotzdem wird das Wasser genutzt, und die Fische müssen in diesem irgendwie überleben. So verwenden Aal-Bauern häufig spezielle Antibiotika, um

### Surimi (Krebsfleischimitat)

Es gibt eine jahrhundertealte Tradition aus Japan, das Fischeiweiß von wenig schmackhaftem Fisch für die Nahrung zu verwenden. Hierzu wurden die Fische entgrätet, zerkleinert und das Fischeiweiß mit kochsalzangereichertem Wasser ausgewaschen. Dieser Fischbrei wurde gesiebt und gepresst. Durch die Zugabe von Gewürzen und färbenden Lebensmitteln erhielt man ein schmackhaftes, einfach zu verwendendes Nahrungsmittel: Surimi.

Heute ist die Produktion professioneller geworden. Als Fisch wird vorwiegend Alaska-Pollack verarbeitet, ebenso sind die Zusätze verändert worden. Durch Sorbit („Feuchthaltemittel“, E 420) und Phosphate („Stabilisator“, E 450–452) wird Wasser gebunden und eine Festigkeit des Breis zu einem formbaren Material ermöglicht. Auch mit Geschmacksverstärkern (E 620–625) und Farbstoffen (z. B. Capsanthin, dem roten Farbstoff der Paprika, E 160) kann so nachgeholfen werden, dass das Produkt als Krebsfleischimitat in den verschiedensten Formen (z. B. als Krebscheren, Garnelen oder einfache Rollen) auch in Europa angeboten werden kann.

Surimi ist damit immer ein Kunstprodukt, das ohne Zusatzstoffe nicht auf dem Markt wäre. Der Verbraucher sollte auch hier auf die Zutatenliste



und die Kennzeichnung achten. Ein wichtiger Hinweis ist die Angabe „Fischmuskeleiweiß“. Somit ist der Fisch vorher filetiert worden und nicht komplett in die Verarbeitung gekommen. Auch werden mittlerweile schon Produkte ohne den Zusatz von Glutamat angeboten, das im Verdacht steht, bei einzelnen Personen eine pseudoallergische Reaktion auszulösen. Die Zutatenliste zeigt auch, wie viele weitere Zusatzstoffe (Säuerungsmittel, Säureregulatoren und Aromen) eingesetzt wurden.

Das wertvolle Fischeiweiß ist auch in diesem Produkt, das in Lake oder tiefgekühlt angeboten wird, enthalten. Es gibt aber kein Bio-Surimi, da dies durch die Zugabe von Sorbit, Phosphaten und Glutamat vereitelt wird.

die Bakterien zu töten. In einem Laborversuch mit Ratten verursachte genau dieses Medikament Krebs. Die Konsequenz: Die Aale durften nicht nach Europa, Japan und in die USA exportiert werden. Nicht anders sieht es mit Garnelen aus. So war vor einigen Jahren das verbotene Antibiotikum Chloramphenicol in chinesischen Shrimps gefunden worden. Seit dieser Zeit werden die Importe sorgfältig geprüft, und es traten keine Beanstandungen mehr auf.

Dennoch sollte der Kunde für die sichere Orientierung bei Fisch oder Garnelen auf eine ökologische Produktion oder eine nachhaltige Fangmethode achten. Dass es sich um Fisch aus ökologischer Produktion handelt, erkennt man an der Kennzeichnung mit der Öko-Kontrollstellennummer und eventuell weiteren Verbandszeichen wie Naturland oder Bioland. Die Öko-Kontrollstellennummer repräsentiert die Gesellschaft, die die Kontrollen vor Ort vorgenommen hat. Eine nachhaltige Fangmethode garantiert das Zeichen „Marine Stewardship Council (MSC)“. Der weiße Fisch auf blauem Grund prangt auf den Produkten, die nachgewiesen aus einer verantwortungsvollen Form der Fischerei stammen. Auch diese sind einem Kontrollkonzept unterworfen.

### Kontrolle ist gut ...

Nach Auskunft des Schnellwarnsystems der Europäischen Union, d. h. der gegenseitigen Informationsplattform für Probleme mit Lebens- und Futtermitteln, nehmen meldepflichtige Vorfälle in China seit Jahren zu. Sie stellen mittlerweile nahezu 12 Prozent aller gemeldeten Fälle dar. Die Probleme bezogen sich dabei auch auf Rückstände von Tierarzneimitteln, Pilzgifte oder Schwermetalle aus Verpackungen. Lebensmittelskandale sind in China leider nichts Neues.

Auch rund die Hälfte der Beanstandungen wegen Kennzeichnungsmängeln entfiel auf bestrahlte Kräuter und Gewürze in Suppen und Saucen, die zumeist aus dem ostasiatischen Raum stammten.



Nicht unwichtig ist der harmonische Gesamteindruck eines Gerichtes.

Um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu erhöhen oder gesundheitsschädliche Mikroorganismen abzutöten, dürfen bestrahlte Kräuter und Gewürze in Deutschland zwar in Verkehr gebracht werden, sie müssen jedoch ordnungsgemäß gekennzeichnet sein. Seit der Aufdeckung von nitrofuranbelastetem Geflügel und Kriebstieren aus Asien ist die Zahl der Beanstandungen dieser Fälle in den letzten Jahren sukzessive wieder zurückgegangen. Es werden jedoch immer wieder vereinzelte Grenzwertüberschreitungen festgestellt. Die Überwachung von Nitrofuranrückstände ist deshalb ein fester Bestandteil des nationalen Überwachungsprogramms des Bundesamtes für Veterinärwesen (BVET).

Exportorientierte Lebensmittelbetriebe gehören sicherlich zu den strenger kontrollierten, sie müssen die europäische

Gesetzgebung erfüllen, die genau definiert, was ein sicheres Lebensmittel für uns darstellt. Ein dichtes Netz aus zahlreichen Laboranalysen fängt unsichere Lebensmittel an den Grenzen ab und gibt Informationen in das Schnellwarnsystem, um andere Behörden zu informieren. Lebensmittel, die hier erhältlich sind, sind daher sicher. Keiner kann den Verbraucher allerdings vor kriminellen Machenschaften schützen. Daher kontrollieren immer mehr privatwirtschaftliche Unternehmen zusätzlich zur Lebensmittelüberwachung vor Ort. Der Journalist Zhou Qing, dessen Buch über Lebensmittelsicherheit in China leider in seiner eigenen Heimat verboten ist, glaubt ebenfalls, dass das größte Problem die Kontrollen selbst sind. Er weiß, dass viele Konzerne außerdem durch eine staatliche Qualitätsbescheinigung von einigen Tests befreit sind – völ-

### Bio aus China

Seit dem Beitritt Chinas zum Welthandelsabkommen 2003 bemüht sich die deutsche Gesellschaft für technische Zusammenarbeit (GTZ) um die Etablierung der europäischen Standards und Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit. Mehr und mehr chinesische Unternehmen setzen auf die Produktion von Bio. Sie orientieren sich an der EG-Öko-Verordnung. Wichtig ist dabei, dass die Abnahme von europäischen Öko-Kontrollstellen erfolgt sein sollte, denn es gibt immer wieder Gerüchte, dass konventionell hergestellte Ware umdeklariert würde, so Udo Censkowsky, Direktor des in München ansässigen Beratungsunternehmens Organic Services. Ein weiteres Manko: Die in China bestehende Öko-Gesetzgebung wird von staatlicher Seite seit fünf Jahren nicht umgesetzt. Der Verbraucher erkennt im Bio-Bereich leider nur an der Öko-Kontrollstellnummer einen europäischen Standard. Im konventionellen Bereich schauen chinesische Kontrollgesellschaften manchmal nicht so genau hin. Kein Wunder, möglicherweise haben sie den Kunden ja auch im Aufbau des Systems beraten. Doch gerade der Bio-Bereich wird sich durch die Exportsituation in China schneller verändern. Als Rohstofflieferant für den steigenden Bedarf an Bio-Lebensmitteln wird das Land zukünftig zu den Hauptakteuren zählen, und immerhin 95 Prozent der Produktion gehen nach Europa. „Getreide, Hülsenfrüchte und Saaten wie Sesam, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne kommen in den Bioläden schon heute überwiegend aus China“, so Michael Radau, Vorstand der Superbiomarkt AG in Münster. China werde in Zukunft „zu den Hauptakteuren auf dem Weltmarkt für Bio-Lebensmittel und Naturwaren zählen“. In Zukunft sollen vor allem Kräuter, Pilze, Nüsse, Honig und Fische mit einem eigens entwickelten Biosiegel aus dem Reich der Mitte nach Europa exportiert werden. Der Verbraucher kann hier sicher sein, dass das hohe Niveau der Produktion eingehalten wurde.

lig bedeutungslose Zertifikate, die Firmen einfach kaufen können. Seine Faustregel: „Am besten sind die Produkte, die am wenigsten verarbeitet wurden.“

Wer in Asien Geschäfte macht, lernt schnell, dass Nachhaltigkeit oft groß geschrieben wird, oft aber nicht ernst gemeint ist. Kein Wunder – einem chinesischen Manager geht es in einem vertraulichen Gespräch noch weniger als bei uns darum, ob sein Unternehmen in fünf Jahren Marktführer ist. Ihn interes-



Gedünstete Kost schmeckt dem Metall-Ernährungstyp am besten.

siert nur, was innerhalb der nächsten zwei Monate passiert. Denn in fünf Jahren arbeitet er bereits seit zwei Jahren für die Konkurrenz.

### Schlau asiatisch kochen

Natürlich soll man sich durch solche Geschichten den Appetit nicht verderben lassen: Exotisch kochen bietet Abwechslung und macht Spaß. Wie der Profikoch Heiko Antoniewicz schildert, ist es auch ganz einfach, asiatisches Flair in die deutsche Küche zu bringen. So kann im ersten Schritt deutsches Gemüse der Saison, etwa Möhren- oder Zucchini-streifen, in Wasser mit etwas Sojasauce gekocht werden. Wenn das Gemüse fast gar ist, kommen Reismudeln, Glasnudeln oder Mie-Nudeln dazu. Gut sind auch Streifen von Eieromelett, gebratenem Tofu oder Lachsfilet obenauf. Einige Tropfen Sesamöl und/oder Chili runden die Suppe nach Geschmack ab. Das ist dann schon eine richtige Mahlzeit, geht schnell, ist lecker und durch die frischen Sachen auch gesund.

### Typgerechte Ernährung ist wichtig

Das asiatische Denken über Ernährung beruht auf der Vorstellung, dass Nahrung nur dann gut ist, wenn sie vom menschlichen Körper aufgenommen und verwertet werden kann. Dies ist nicht nur von Mensch zu Mensch verschieden, sondern auch mit der Entwicklung des Alters und dem Lauf der Jahreszeiten einem Wandel unterworfen. Grundlage für die Philosophie zum richtigen Essen bildet die traditionelle chinesische Medizin (TCM). Diese geht davon aus, dass der Mensch mit einer ursprünglichen Lebensenergie geboren wird, die während des Lebens abnimmt und nicht wieder ergänzt werden kann. Regelmäßig aufgefüllt werden muss die Nahrungsenergie, und zwar durch die richtige Ernährung. Dabei ist es entscheidend, dass die Nahrung und damit die aufgenommene Energie zum Wesen des Einzelnen passen und dieses im Gleichgewicht halten. Auf diese Weise ist dem Menschen ein langes Leben beschieden. Die TCM kennt fünf Ernährungstypen, die in unterschiedlicher Ausprägung in jedem Menschen präsent sind. Die richtige Nahrungsaufnahme besteht nun darin, sich typengerecht zu ernähren:

**木** **Der Holz-Ernährungstyp** ist ein durchsetzungsstarker Mensch, der Hürden aus dem Weg räumt und mit Optimismus gerne und viel arbeitet. Der Energieeinsatz kennt dabei kaum Grenzen. Er puscht sich gerne mit Kaffee und anderen Stimulanzen auf. Dadurch werden Körpersäfte verbraucht, die ersetzt werden müssen durch Essig, Orangen, Tomaten, Weizen und Huhn. Holztypen sollten viel trinken.

**火** **Der Feuer-Ernährungstyp** ist charismatisch und kontaktfreudig mit leichten Stimmungsschwankungen. Ihm ist der bittere Geschmack zugeordnet. Er liebt daher Thymian, Rosmarin, Rote Beete, Grapefruit, Rucola, Chicorée und Schafskäse. Gebrilltes, Knoblauch und scharfe Gewürze sollte er meiden, damit das Temperament nicht noch mehr angespornt wird, und lieber mit Spargel, Spinat und Stachelbeeren die innere Hitze reduzieren.

**土** **Der Erde-Ernährungstyp** ist ein in sich ruhender, stark vermittelnder und fürsorglicher Mensch. Er leidet oft unter Übergewicht und sollte viel Rohkost verzehren und sich möglichst tierieiwweißfrei ernähren – allgemein nicht zu viel, zu fett, zu süß und zu salzig. Der Appetit auf Süßes sollte mit Obst und Gemüse gestillt werden, also mit Aprikosen, Kartoffeln, Mais, Karotten und Nüssen. In Maßen sind auch Fette, Butter, Eier und Rindfleisch geeignet.

**金** **Der Metall-Ernährungstyp** ist ein ordnungsliebender Mensch mit einem guten Urteilsvermögen und messerscharfem Verstand. Beziehungen, Kreativität und Gefühle interessieren ihn weniger. Gut ist leicht gedünstete und erwärmte Kost. Seine Vorlieben liegen bei scharfen Gewürzen wie Pfeffer, Chili, Kardamom und scharfem Gemüse wie Zwiebeln, Rettich, Meerrettich. Ideal ist die asiatische Küche.

**水** **Der Wasser-Ernährungstyp** ist ein aufmerksamer, wacher, wahrheitsliebender Analytiker. Er ist ein Einzelgänger. Da er häufig friert, werden für ihn wärmende und salzige Speisen empfohlen. Geeignete Lebensmittel sind daher Süßkartoffeln, Lammfleisch, Lauch, Zimt und Nelken, Fleischsuppen, Oliven und Kürbis. Auch Fisch, Meeresfrüchte und Meeresalgen entsprechen seinem Geschmack.

Da jeder Mensch, wie oben beschrieben, von einer Phase dominiert wird, sollte er seine Ernährung entsprechend ausrichten. Nur so aktiviert er seine Verdauungsenergie richtig. Vorhanden sind allerdings immer alle fünf Typen. Ernährung nach den Prinzipien der TCM heißt nicht chinesisches Essen, sondern die Weisheiten der Typenlehre zu übernehmen.

Der umweltbewusste Verbraucher versucht die bedenklichen Transportwege von Waren rund um den Erdball zu vermeiden und sieht den explodierenden Import von asiatischen Lebensmitteln eher kritisch. Gerade wenn der Transport nicht per Schiff geleistet werden kann, sondern per Flugzeug erfolgt, ist die Ökobilanz verheerend – was meist bei besonders schnell verderblicher Ware der Fall ist, wie beispielsweise Mango oder auch Fisch.

Nicht nur unter diesem und unter dem Gesichtspunkt der Erhaltung der Artenvielfalt sollten mehr regionale Produkte angeboten und verkauft werden, auch sind der in asiatischen Ländern immens hohe Wasserverbrauch und die schwierigen Existenz- und Arbeitsbedingungen globale und ethische Aspekte, die beim Kauf berücksichtigt werden können. Denn Lohnniveau, Arbeitsschutz und Umweltpolitik sind auch morgen noch beispielhafte Werte in Europa. (syp/rop) ■