

Transkript

Folge 31: Dort wo der Pfeffer wächst

Über die Basics der chinesischen Gewürze

[Intro] Das Konfuzius-Institut München präsentiert den Hot Pot-cast 聊天学汉语.

Lili: Hi, 安琪! 你怎么样, 在干什么呢? Wie geht es dir? Kochst du gerade? Das sieht ja richtig gut aus!

Anqi: Hi, Lili! Mir gehts gut. Und dir? 我正在做麻婆豆腐和鱼香肉丝。今天要邀请朋友一起来吃饭。Lili, 你吃午饭了吗? 一起来吃啊!

Lili: 哇真好看! 嗯谢谢你的邀请! 饭菜看得太美味了! 你这些菜是怎么做的? Anqi kocht gerade, weil sie Freunde fürs Abendessen eingeladen hat! Kannst du mir erklären, wie du diese tollen Gerichte kochst und würzt?

Anqi: 这两道菜都是经典川菜, 深受男女老少的喜爱, 做起来也比较简单。麻婆豆腐只需要准备豆腐和肉末。豆腐切成正方形块儿状。先热油炒肉末, 肉末炒熟后, 加入豆瓣酱, 翻炒出红油, 再倒入没过肉末的开水, 放进豆腐, 再加入其他调料, 大火收汁儿就好了! 出锅的时候还可以按个人口味加上点葱花、香菜、或者芝麻。

Lili: Anqi kocht gerade 麻婆豆腐 und 鱼香肉丝, das sind zwei sehr beliebte Gerichte aus der Sichuan-Küche, die auch nicht allzu schwer in der Zubereitung sind. 麻婆豆腐 besteht aus Seidentofu und Hackfleisch. Man schneidet hierfür erst den Tofu in kleine Stücke, brät dann das Hackfleisch in Öl an und fügt unter ständigem Rühren Bohnenpaste hinzu. Dann fügt man kochendes Wasser, den Tofu und Gewürze hinzu. Das Ganze köchelt dann noch etwas vor sich hin, um die Flüssigkeit zu reduzieren und dann wird das Gericht je nach Präferenz mit Frühlingszwiebeln, Koriander oder Sesamkörnern serviert.

Anqi: 鱼香肉丝也不复杂。木耳、胡萝卜、青椒切丝, 一块里脊肉也切丝。这道菜里最主要的就是鱼香味的料汁儿。我在网上学了一个简单好记的料汁儿公式, 可以和你分享。只需要记住“4321”, 4勺香醋、3勺糖、2勺生抽、1勺淀粉, 搅拌均匀即可。

Lili: 鱼香肉丝 ist ein Gericht mit Gemüse und Fleisch und auch relativ unkompliziert. Man schneidet zuerst Muer-Pilze, Karotten, grüne Paprika und ein Stück Fleisch in kleine Stücke. Dann rührt man die sogenannte “Fischsoße” an, die auch dem Gericht seinen Namen verleiht. Dafür braucht man 4 Löffel Essig, 3 Löffel Zucker, 2

Löffel helle Sojasoße und 1 Löffel Stärke. Das rührt man zusammen und gibt es mit den anderen Zutaten in die Pfanne. Was ist mit den Gewürzen, die du vorhin erwähnt hast, die sind auch sehr wichtig oder? Ich glaube das ist vielen Zuhörer*innen noch nicht ganz klar geworden. 你刚才说的调料是不是还很重要?

Anqi: 你说的没错，中餐的灵魂可能就是不同调料碰撞在一起，激发出新的美味吧！

Lili: 如果我们的听众想自己在家尝试做中餐的话，起码需要准备哪些调料呢？ Wenn unsere deutschen Zuhörer*innen jetzt auch einige der Gerichte zu Hause nachkochen möchten, welche chinesischen Gewürze wären denn dann die wichtigsten?

Anqi: 首先我会推荐酱油，酱油是几乎做每道菜都需要用到的中餐最重要调料。

Lili: 嗯对酱油是很重要，我家里也有。 Das Wichtigste ist wohl die Sojasoße meint Anqi. Das kommt in fast jedem chinesischen Gericht vor, und das habe ich zu Hause in meiner WG auch. Aus was wird denn die Sojasoße eigentlich gemacht? 那酱油是什么做的啊？

Anqi: 酱油是用大豆、小麦、水和食盐酿造而成的红褐色液体，有独特酱香，能促进食欲。“酱油”一词，最早出现在北宋，即公元 970 至 1127 年间。苏东坡在《格物粗谈·韵籍》中写到：“金笺及扇面误字，以酃醋或酱油用新笔蘸洗，或灯芯揩之即去。”另外南宋（公元 1127 至 1279 年）的两本著作中也有对酱油的记录：《山家清供》记载用酱油、芝麻油炒春笋和鱼虾，《吴氏中馈录》记载用酒、酱油、芝麻油清蒸螃蟹。

Lili: Die Sojasoße ist eine rötlich braune Flüssigkeit, die aus Sojabohnen, Weizen, Wasser und Salz gebraut wird. Sie hat ein einzigartiges Umami-Aroma und kann appetitanregend wirken. Der Begriff “酱油” also Sojasoße auf Chinesisch tauchte erstmals in der nördlichen Song-Dynastie zwischen 970 und 1127 n. Chr. auf. Es wurde verzeichnet, dass man Schreibfehler auf dem Goldpapier oder auf Fächern mit Essig oder Sojasoße entfernte, um diese zu korrigieren. Außerdem gibt es auch Aufzeichnungen über die Sojasoße in zwei anderen Werken aus dem Jahr 1279. Dort wurde dokumentiert, dass Sojasoße und Sesamöl zum Braten von Frühlingszwiebeln Bambussprossen, Fisch und Garnelen verwendet wurden, bzw. dass Wein, Sojasauce und Sesamöl zum Dämpfen von Krabben benutzt wurde.

Anqi: 现在我们能买到的酱油一般分为老抽和生抽两种：生抽用于提鲜，炒菜或拌凉菜的时候用得更多；老抽是在生抽酱油的基础上，加焦糖色经过特殊工艺制成的浓色酱油，一般用于给食品着色，做红烧等需要上色的菜时用的比较多。中餐新手，建议准备生抽酱油就足够啦！

Lili: Die Sojasoßen, die es heutzutage im Laden zu kaufen gibt, kann man grundsätzlich in zwei Arten unterteilen: helle Sojasoße und dunkle Sojasoße. Die helle ist eher für den Geschmack und die dunkle eher für die Farbe. Die Helle wird also eher zum Würzen und Kochen oder in kalten Gerichten verwendet. Und die Dunkle basiert bei der Herstellung auf der Hellen, ihr wird aber diese ganz typische dunkelbraune Karamellfarbe hinzugefügt und sie ist etwas dickflüssiger. Man verwendet sie für Schmorgerichte, oder andere chinesische Gerichte, bei denen dunkle Färbung wichtig ist. Deswegen reicht es erstmal, wenn man helle Sojasoße zum Kochen kauft, wenn man noch kein Profi ist!

Anqi: 另一个在中餐制作过程中必不可少的液体调味品就是——醋。据现有文字记载，中国古代劳动人民以酒为发酵剂酿制食醋，也会把醋称为“苦酒”，说明醋是起源于酒的。酿醋的原料多种多样，不同的地区便好用不用的粮食和酿造方法。在中国各地的特色醋中，最出名的就是山西老陈醋。纯正酿造的老陈醋必须经过八年以上的沉淀，被誉为中国四大名醋之首，其色泽黑紫，浓郁醇厚，回味悠长。

Lili: Eine andere wichtige Zutat bei chinesischen Speisen ist der Essig. Historischen schriftlichen Aufzeichnungen nach nutzten die Arbeiter*innen im alten China Wein als Gärungsmittel, um Essig zu brauen, und sie nannten Essig auch den „bitteren Wein“. Heutzutage wird chinesischer Essig aus vielen verschiedenen Rohstoffen hergestellt und in verschiedenen Regionen werden unterschiedliche Getreidearten und Braumethoden verwendet. Der 山西老陈醋 ist wohl die bekannteste Sorte unter den speziellen Essigsorten Chinas. Bei der Produktion muss dieser Essig nach dem Brauen acht Jahre lang zum Ausfällen lagern, und er gilt als einer der vier berühmtesten Essigsorten in ganz China. Die Farbe ist schwarz-violett und der Geschmack ist reichhaltig und mild.

Anqi: 在德国亚超里更容易买到的醋的品种是镇江香醋，也是四大名醋之一。镇江香醋以优质糯米为主要原料，经过发酵、酿造等四十多道工序，历时七十多天制成。它是人民大会堂国宴指定用醋，口味酸而不涩，香而微甜，且存放时间越久，口味越香醇。在菜肴中加入香醋，可以提香增味，去腥解腻，开胃生津。

Lili: Eine andere Essigsorte, die man in deutschen Asiamärkten viel leichter bekommt, ist der 镇江香醋, der auch zu den vier berühmtesten Sorten zählt. Der hauptsächliche Rohstoff für diesen Essig ist hochwertiger Klebreis, und der gesamte Prozess der Produktion umfasst mehr als 40 Schritte, darunter das Fermentieren und Brauen und dauert insgesamt mehr als 70 Tage. Dieser Essig ist der Standard-Essig des Volkes, schmeckt sauer, duftend und leicht süßlich. Je länger er gelagert wird, desto milder wird der Geschmack. Wenn man mit Essig kocht, kann das den fischigen oder tierischen Geschmack von tierischen Produkten oder stark fettige Zutaten ausgleichen, und den Appetit anregen.

Anqi: 除了酱油和醋，我个人在做饭中还经常用到十三香。

Lili: 我只认识五香粉，跟十三香有什么区别？好像外国人更知道五香，但是不知道中国人更多地用十三香。Anqi benutzt auch oft eine chinesische 13 Gewürze-Mischung, ich kenne aber bloß die 5 Gewürz-Mischung. Ich habe das Gefühl, dieses ist bekannter in Deutschland, und nicht viele Deutsche wissen, was in der 13 Gewürz-Mischung überhaupt drinnen ist?

Anqi: 十三香和五香粉一样，也是一种混合的粉质调味料。五香粉的原料一般有五种，分别是花椒、肉桂、八角、丁香和小茴香。十三香听名字就可以知道，是比五香粉用到的香料更多的，主要有紫草、砂仁、肉桂、丁香、花椒、大料、小茴香、木香、白芷、三奈、良姜、干姜等共十三中各具特色香味的中草药。和五香粉相比，十三香的香味更加浓郁，所以在做菜时需要的剂量更少，也更适合用于一些腥膻味比较重的肉类。

Lili: Die 13 Gewürz-Mischung ist wie auch die 5 Gewürz-Mischung ein Pulver aus verschiedenen getrockneten und gemahlene Gewürzen. Das "Five Spice" besteht aus Sichuan-Pfefferkörnern, Zimt, Sternanis, Nelken und Kreuzkümmel. Das "Thirteen Spice" enthält Beinwell, Amomum villosum, Zimt, Nelken, Sichuan-Pfeffer, Anis, Kreuzkümmel, Kostuswurzel, Engelwurz, Sannai, Galgant, Ginseng und Ingwer. Diese 13 chinesischen Heilkräuter haben alle ihren einzigartigen Duft und Aroma, und weil das "Thirteen Spice" noch stärker als das "Five Spice" ist, braucht man davon beim Kochen auch nicht so viel. Es eignet sich sehr gut, um Fleisch und Fisch damit zu würzen, weil es diesen tierischen Geruch sehr gut überdeckt. 真有意思! 那安琪你还有别的能推荐的调料吗? Jetzt haben wir schon eine Menge gelernt! Kannst du noch andere Gewürze oder Soßen empfehlen, die in der chinesischen Küche nicht fehlen dürfen?

Anqi: 除却酱油和醋这样的液体调料和十三香这样的粉质调料，在中国人厨房中经常出现的还有各种酱，比如之前在网上掀起过一阵流行的“老干妈”。Lili, 你买过“老干妈”吗?

Lili: 当然了! 我们家里也爱买老干妈，我也教我的朋友吃过。Jetzt haben wir die flüssigen Gewürze und die in Pulverform besprochen, aber es gibt auch noch andere Soßen aus China, die sich super zum Dippen oder einfach überall zum Hinzufügen eignen. 老干妈 ist zum Beispiel eine der beliebtesten chinesischen Soßen überhaupt. Die haben wir zu Hause in unserer WG natürlich auch.

Anqi: “老干妈”并不专指某一种辣椒酱，而是一个贵州风味的辣椒酱品牌。“老干妈”成立于1996年，主要生产风味豆豉、油辣椒、风味腐乳等20多个系列的产品，是中国生产及销量最大的辣椒制品生产企业。

Lili: 老干妈 ist eine Marke, die viele verschiedene Chilisoßen im Guizhou-Stil herstellt. Sie wurde 1996 gegründet und produziert mehr als 20 Sorten Chilisoße mit fermentierten Bohnen, Tempeh, aromatischem Chiliöl und so weiter. Gemessen an der Produktion und dem Umsatz ist es der größte Hersteller von Chiliprodukten in China.

Anqi: 在老干妈的所有产品中，最出名的应该就是风味豆豉油辣椒了。它不仅可以直接吃、拿来拌饭，还可以在做菜时酌情加入，增加风味，比如用来炖排骨、蒸茄子或者烧豆腐。

Lili: Von allen Produkten ist die Chilisoße mit schwarzen Bohnen das bekannteste. Die Soße kann man direkt essen, mit Reis und Gerichten mischen, beim Kochen hinzufügen und generell passt sie zu allem, von Rippchen bis hin zu Aubergine und Tofu.

哇我们说了那么多我好饿了！今天也得去一趟亚超买东西，回家以后做几道中国菜！
Bei all den leckeren Fakten und Infos über Chinas vielfältigen Gewürze habe ich jetzt auch Hunger bekommen! Da muss ich demnächst mal wieder zum Asiamarkt gehen und ein paar chinesische Gerichte zu Hause kochen!

Anqi: 嘻嘻对中国的调料是特别丰富！还有很多没讲过的，下次再讲！

Lili: 嗯对！谢谢你安琪！Das waren heute nur die Basics der chinesischen Gewürze, nächstes Mal kann man noch viel mehr erzählen. Danke und bis zum nächsten Mal
Anqi!
下次见！

Anqi: 再见！

[Outromusik]