

aus Soja und Weizen hergestellt. Die Masse wird mithilfe von Bakterienkulturen zu Koji, einer Art Maische vergoren, anschließend werden Meersalz und Wasser hinzugefügt. Dieser Brei wird dann in speziellen Behältern, meist Zedernholzfässern, fermentiert. Der Prozess dauert zwei bis drei Jahre, je nach Sorte sogar noch länger. Dabei wird das Getreide-Eiweiß in Aminosäuren umgewandelt. Die Sojasauce erhält auf diese Weise ihren typischen Geschmack, ihre Farbe und ihr Aroma.

Sojaöl – Sojaöl ist vielfältig verwendbar. Es ist nicht nur ein unverzichtbarer Teil der asiatischen Küche, sondern findet auch in Seifen und Hautlotionen Verwendung.



Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren, enthält Vitamin A und E sowie Lecithin. Sojaöl wird aus der Sojabohne, einer Hülsenfrucht mit hohem Ölgehalt, gepresst und dann in einem aufwändigen Verfahren von Bitterstoffen gereinigt. Es ist mit 34 % Marktanteil das am häufigsten vorkommende und genutzte Pflanzenöl der Welt – noch vor Raps- und Olivenöl. Sojaöl hat eine hellgelbe Färbung und einen milden und neutralen Geschmack.

Sushireis – Der Reis, der bei der Herstellung von Sushi verwendet wird, trägt den Namen *Oryza japonica* – was schon auf seine regionale Verbreitung hinweist. Er besitzt rundliche Körner und eine hohe Klebeigenschaft, die dazu führt, dass das Sushi besonders gut in seiner gerollten Form bleibt.

Tempeh – ähnelt Tofu und schmeckt mild und etwas nussig. Er stammt aus Indonesien und wird aus fermentierten gelben Sojabohnen gewonnen, die mit Schimmelpilzen geimpft wurden. Tempeh ist reich an Eiweiß und Vitaminen und enthält wenig Fette. Du kannst ihn in Scheiben abgepackt oder als Block kaufen, am besten im Bio- oder Asia-Laden.

Thai-Basilikum – In der thailändischen Küche werden drei verschiedenen Basilikum-Arten verwendet, die in Deutschland alle unter dem Namen „Thai-Basilikum“ gehandelt werden.

1. Bai Horapa – das süße Basilikum: Es zeichnet sich durch seinen süßen, leicht würzigen Geschmack aus, der an Anis und Lakritz erinnert. Im frischen Zustand sind die Stängel der Pflanze rötlich-violett und die Blätter kräftig-grün. Dieser Basilikum eignet sich besonders für Currys und Suppen.

2. Bai Maenglak – Zitronenbasilikum: Diese Basilikum-Art schmeckt zitronenartig-frisch und hat mandelförmige, limonengrüne Blätter. In der thailändischen Küche wird sie häufig für Suppen und Fischgerichte verwendet.

3. Bai Krapao – „Holy Basil“ oder auch „Indisches Basilikum“ genannt. Diese Art des Basilikums gibt einen würzigen, nach Nelken und Piment duftenden Geruch ab, wenn es erhitzt wird. Die Blätter ähneln im frischen Zustand denen der Brennnessel und finden in vielen typischen Wok-Gerichten Verwendung. Viele Asia-Läden führen die verschiedenen Thai-Basilikum-Sorten frisch in Plastiktüten verpackt im Kühlregal.

Wasabi-Paste – Wasabi wird häufig als „japanischer Meerrettich“ bezeichnet, ist aber eine zur Gattung der Kreuzblütler gehörige Pflanze, deren grüne Wurzel kleingeraspelt genossen wird. Seine Schärfe erhält er durch sog. Senföle, die sich allerdings sehr schnell verflüchtigen, wenn sie mit Sauerstoff in Berührung kommen. Daher wird Wasabi in Japan am liebsten frisch zubereitet genossen. Auf dem europäischen Markt sind häufig Wasabi-Ersatzprodukte zu finden. Sie bestehen aus einer Mischung aus Senf Saat und weißem Rettich; die grüne Farbe des Produkts wird hierbei mithilfe von Chlorophyll oder Spirulina-Konzentrat erzielt.



