

## Essen außerhalb des Olympischen Dorfes

Allgemein betrachtet ist das Lebensmittelangebot in den chinesischen Großstädten sehr vielfältig, so dass es kein Problem sein dürfte, deinen Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Allerdings entsprechen die hygienischen Verhältnisse, unter denen Speisen in China zubereitet und aufbewahrt werden, nicht jenen, die wir als Mitteleuropäer gewöhnt sind. In der schwülen Hitze Chinas vermehren sich zudem Bakterienkolonien viel schneller als unter den gemäßigten Verhältnissen Deutschlands. Dies gilt gerade auch für Salmonellen. Brechdurchfälle mit hohem Fieber kann man sich als Europäer daher in China sehr schnell einfangen. Daher solltest du folgende Regeln befolgen, wenn du außerhalb des Olympischen Dorfes unterwegs bist:

- Wichtigste Regel für den Verzehr von Speisen oder frischen Lebensmitteln: **Schälen, Braten, Kochen oder Verzichten** (Englisch: peel it, cook it or forget it!). Näheres dazu, siehe Tabelle auf Seite 6.
- Keine offenen unverpackten Lebensmittel verzehren, auch wenn das Angebot in kleinen lokalen Supermärkten oder auf Märkten lockt.
- Meide die kleinen Straßencafés, Straßenstände, billige Restaurants und die Angebote von Straßenhändlern: Speisen sind evtl. nicht gut durch gebraten oder gekocht. Außerdem musst du davon ausgehen, dass die hygienischen Zustände in der Küche nicht europäischen Standard erreichen.

### Tipps zum Lebensmitteleinkauf:

Der Einkauf in chinesischen Supermärkten ist für Europäer schwierig. Die Waren unterscheiden sich oft erheblich von dem gewohnten europäischen Lebensmittelangebot und einige verpackte Lebensmittel sind durch die alleinige Beschriftung mit chinesischen Schriftzeichen nicht eindeutig zu identifizieren – ganz abgesehen von den hygienischen Bedenken. Um das Risiko in Sachen Hygiene und Verträglichkeit zu minimieren, ist es ratsam, in internationalen Supermarkt-Ketten wie der amerikanischen Wal Mart® oder die französische Auchan® und Carrefour® einzukaufen, die in zahlreichen Städten vertreten sind. Auch die deutsche Metro® hat bereits zahlreiche Märkte eröffnet. In Shanghai oder Peking gibt es außerdem weitere westliche Supermarkt-Ketten und andere Geschäfte wie z. B. IKEA®. Diese Märkte bieten eine große Auswahl an importierten Produkten an, auch solche, die du aus deutschen Supermärkten kennst und gewohnt bist. Importlebensmittel aus dem Westen werden zwar meist zu westlichen Preisen verkauft — manchmal noch etwas teurer, aber das sollte es dir wert sein. Hier ein paar Adressen solcher Supermärkte:

## Adressen der Supermärkte und Einkaufszentren in den chinesischen Großstädten



Provinz/Ort <b>Guangdong/Shenzhen</b>	
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Lakeview Branch	1-3/F, Lakeview Garden, Honghu Road, Luohu District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Zhongshan Branch	Podium 1-3/F, Zhongshan Garden, 12 Fenghuang Road, Luohu District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Fuxing Branch	1-2/F, D, E, F Blocks, Fuming Building, Fuxing Road, Futian District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Shekou Branch	Crossroad between Shekou Industrial Avenue and Dongbin Road, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen OCT Branch	Podium, Zhonglu Square, Overseas Chinese Town, Nanshan District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Yuanling Branch	Podium 1-3/F, Baihua Garden, Shangbu Road Central, Futian District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Buji Dafen Branch	1-3/F, Longji Building, near Shenhui Highway, Dafen Village, Buji Town, Longgang District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Xixiang Qianjin Road Branch	Anhua Industrial Zone, Qianjin Road, Subdivision 35, Bao'an District, Shenzhen, Guangdong Province
Provinz/Ort <b>Liaoning/ Shenyang</b>	
Wal-Mart Supercenter Shenyang Pengli Branch	8 Xiaodong Road, Daodong District, Shenyang, Liaoning Province
Wal-Mart Supercenter Shenyang Taiyuan Street Branch	9 Zhonghua Road, Heping District, Shenyang, Liaoning Province
Provinz/Ort <b>Shandong/ Qingdao</b>	
Wal-Mart Supercenter Qingdao Taidong Branch	2-3/F, Wanda Shopping Mall, 63 Taidong Three Road, Shibei District, Qingdao, Shandong Province
<b>Beijing (Peking)</b>	
Wal-Mart Supercenter Beijing Zhichun Road Branch	B1-2,48 Zhichun Road A, Haidian District, Beijing



## Shenyang

No.48, DaBeiGuan Street, DaDong District

No. 81 Wenhua Road, Shenhe District

No. 28, Tawan Street, Huanggu District

No. 5 Shenliao road

## Qingdao

No.128 Shandong Rd., Shibe District

No.21 Hongkong Middle Road, Shinan District

## Peking (*chin. Beijing*)

No.48 Jiu Keshu East Road, Tong Zhou District, Beijing

Zhongguancun Plaza, Haidian District, Beijing

No.31 Guang Qv Road, Chaoyang District, Beijing

No. 11, Maliandao street, Xuanwu District, Beijing

No. 15 Zone II, Fangchengyuan, Fangzhuang, District, Beijing

Fangyuan Building, A56 Zhongguancun South Road, Haidian District, Beijing

No.6 Yi, East Beisanhuan Road, Chaoyang District, Beijing

## Honk Kong/ Shenzhen

Hinweis: Shenzhen liegt im Süden der Provinz, nur durch einen Fluss von [Hongkong](#) getrennt und bietet weitere Einkaufsmöglichkeiten.

F2-F3, Ganglong Shopping Mall, Guangshen Road, Section No.80, Xixiang Street, Bao'an District, Shenzhen

Xiangbin Square, Crossroad between Jian'an No.1 Road and Xinzhen Road Bao'an District, Shenzhen

No.68, SongYuan Street, HongLing Road □ LuoHu District, Shenzhen

Lujing Village Crossroad between Fuqiang Road and No.3 Xinzhou Street, Futian District, Shenzhen

Block 5, Tongjian Bld., Changxing Lu, Nanshan District, Shenzhen

Zone No. 1, Meilin Village No.1, Futian District, Shenzhen

## Angebot in Carrefour-Märkten

Alle üblichen Getränke (Wasser, Säfte, Cola, Fanta, Eistee, Bier, *Instant* Nescafé und Espresso von Lavazza), Deutsches Vollkornbrot (Delba), verschiedene Weißbrote, alle Sorten Obst und Gemüse, Milchprodukte (Joghurt, Butter von LURPAK, dänisch), Fisch, Fleisch. Importware: Milcherzeugnisse von Président, Nudeln und Soßen von Barilla, Kellogg's Produkte, Soßenprodukte von Kühne und Hela, Nutella und Schwartzau, Ritter Sport Schokolade.

**(Dies ist ein Auszug der Online-Shop-Produkte einiger großen Carrefour-Märkte. Einzelne Abweichungen sind deshalb möglich)**

**Internet:** <http://e-shop.carrefour.com.cn/index.do>



<b>Provinz/Ort</b> <b>Guangdong/ Shenzhen</b>	
SAM'S CLUB Shenzhen	1B, Ground Floor and First Floor, SZITIC Shopping Center, Southeast to the crossway of Qiaoxiang Road , Futian District, Shenzhen, Guangdong Province
<b>Beijing (Peking)</b>	
SAM'S CLUB Beijing	158 Fushi Road, Shijingshan District, Beijing



<b>Provinz/Ort</b> <b>Guangdong/ Shenzhen</b>	
Wal-Mart Neiborhood Market Shenzhen Kerry Center Branch	B1/F, Shenzhen Kerry Center, Renming Road South, Luohu District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Neiborhood Market Shenzhen Nanxin Branch	1-2/F, Hongzhou Homestead of Landscape&Culture, Crossroad between Shennan Avenue and Nanxin Road, Nanshan District, Shenzhen, Guangdong Province

**Internet:** <http://www.wal-martchina.com/english/>

### **Einkaufszentren und andere Supermärkte (Shenyang):**

#### **Shenyang Pakson Shopping Center**

vergleichbar mit Einkaufszentren in Deutschland (Kleidung, Kosmetik, Supermarkt, Snacks....)

Adresse: No.99, Changjiang Jie, Huanggu District

#### **Wal-Mart Super Center**

Pengli branch: No.8, Xiaodong Lu, Dadong District

Taiyuan Jie branch: No.9, Zhonghua Lu, Heping District

## Tipps zur Restaurantauswahl:

Wer essen gehen möchte, sollte nur in für Europäer empfohlene Restaurants oder die Restaurants großer 5-Sterne-Hotels gehen. Die unten aufgeführten Restaurants befinden sich alle in Peking und werden häufig von Reiseführern oder Vielreisenden empfohlen. Sie bieten überwiegend europäische oder amerikanische Speisen und Getränke an, die bezüglich der Hygiene unsere Standards erreichen. Wenn du mit Köpfchen auswählst, kannst du hier sicher auch eine sportgerechte Mahlzeit zusammenstellen.

### **Deutsche Restaurants (Peking) 100 Yuan = ca. 10 EURO**

#### **Der Landgraf**

Preise pro Person: 100 Yuan - 150 Yuan

Adresse: A2 Pufang Lu, Fangzhuang, Fengtai District

Öffnungszeiten: 11:00 - 24:00

#### **Paulaner Brauhaus**

Preise pro Person: 100 Yuan - 200 Yuan

Adresse: 1/F Kempinski Hotel Beijing Lufthansa Center, 50, Liangmaqiao Lu, Chaoyang District

Öffnungszeiten: 11:00 - 01:00

#### **Schindlers Tankstelle**

Preise pro Person: 100 Yuan

Location: A15 Guanghua Lu, Chaoyang District

Öffnungszeiten: 11:00 - 24:00

### **Amerikanische Restaurants (Peking)**

#### **Grandma's Kitchen**

Preise pro Person: etwa 100 Yuan

Adresse: A11, Xiushui Nan Jie, Chaoyang District

Öffnungszeiten: 11:00 - 20:00

#### **T. G. I. Friday's**

Preise pro Person: 100 Yuan - 150 Yuan

Adresse: 1/F Catic Hotel, 18, Zhendong Bei Lu, Chaoyang District

Öffnungszeiten: 10:00 - 24:00

#### **Hard Rock Cafe**

Preise pro Person: 100 Yuan - 200 Yuan

Adresse: 8, Dong Sanhuan Bei Lu (West Hall of Liangmahe Dasha), Chaoyang District

Öffnungszeiten: 11:30 - 02:00

## **Kontakt:**

Kirsten Dickau (Dipl. oec. troph.)

Ernährungsberatung am **Olympiastützpunkt Frankfurt-Rhein-Main**

**mailto: [dickau@t-online.de](mailto:dickau@t-online.de)**