

Stephanie Rieder-Hintze

Frische und Ästhetik mit Fisch und Gemüse: Japan



Wenn Europäer an japanisches Essen denken, fällt ihnen meist „Sushi“ ein. Denn die mundgerechten Päckchen aus kaltem Reis mit Fisch, Seetang, Gemüse oder Tofu sind längst in unserem Spezialitätenrepertoire angekommen. Doch in Nippon ist Sushi nur eine von vielen Zubereitungen und keine besondere Delikatesse. Japan ist das Land der Hightech-Industrien und hochmodernen Großstädte. Gleichzeitig pflegt es seine Traditionen; auch in der Esskultur. 2013 nahm die UNESCO das traditionelle japanische Essen „Washoku“ in die Liste des „Repräsentativen immateriellen Kulturerbes der Menschheit“ auf. Die wichtigsten Eigenschaften der japanischen Esskultur verdeutlichen warum:

- Die saisonale Komponente hat einen sehr hohen Stellenwert. Man wählt der Jahreszeit entsprechende Produkte, selbst bei der Dekoration.
- Ausgewogenheit, Vielfältigkeit und absolute Frische der Produkte haben Priorität.

- Der Ehrgeiz eines guten Kochs liegt darin, den Eigengeschmack der Zutaten hervorzuheben.
 - Der hohe Anspruch an Präsentation und Ästhetik betrifft nicht nur die Speisen selbst, sondern auch die Geschirrauswahl (Keramik, Lackwaren, Glas oder Porzellan).
- Der Fokus liegt auf Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten sowie einer schonenden und fettarmen Zubereitung für die insgesamt gesunde Kost.

Alltagsküche

Im Alltag lassen sich natürlich nicht alle diese Aspekte ständig berücksichtigen. Doch die saisonale Verfügbarkeit und Frische der Zutaten ist dank gut sortierter Supermärkte und vieler kleiner Läden selbstverständlich. Das eigene Zubereiten der Mahlzeiten hat dabei durchaus Priorität vor Fertiggerichten. Der Tag beginnt für viele mit Reis, gebratenem Fisch, sauer eingelegtem Gemüse und Miso-Suppe (aus Sojabohnenpaste und Fischsud; dazu Einlagen

nach Geschmack). Aber auch Toast und Müsli haben inzwischen Anhänger. Mittags gehen Schüler und Berufstätige in Mensa oder Kantine oder sie greifen zu „Bento“, der Pausenbrot-Box. Man bringt sie von daheim mit, kauft sie auf dem Weg zur Arbeit oder lässt sie zur Mittagszeit anliefern. Eine Alternative sind Suppen, die überall erhältlich sind und die jedes größere Essen begleiten. Basis der Suppen sind Fleischbrühen aus Schweine- und Hühnerknochen sowie Gemüse- oder Fischbrühe, zum Beispiel aus getrocknetem Thunfisch, Seetang und Shiitake-Pilzen. Diverse Würzungen sind möglich, vor allem Miso, Sojasoße oder Salz. Typische Einlagen sind Ei, Seetang, Bambus, Tofu, Pilze und sehr oft Nudeln. Diese „Ramen“ sind der Oberbegriff für Suppe schlechthin geworden und haben sich dank zahlreicher „Trendlokale“ weltweit als japanisches Nudel-Fast-Food einen Namen gemacht. Abends treffen sich viele Familien zur Hauptmahlzeit daheim. Dann

kommen Reis, Suppe und sauer eingelegtes Gemüse auf den Tisch; dazu gibt es gegrillten Fisch, Gemüse, Tofu, Rind, Schwein oder Geflügel. Alles steht in kleinen Schälchen zusammen auf dem Tisch.

Auswärts essen

Einladungen von Freunden nach Hause sind selten; man bevorzugt das Restaurant. Japan hat viele Gourmetrestaurants, die internationale Tester heute besuchen. Doch kulinarische Höchstleistungen haben hier eine lange Geschichte: Seit dem 15. Jahrhundert gibt es das Bankett-Essen („Honzen ryori“), das sich an die Gepflogenheiten der Hofaristokratie anlehnt. Es ist sehr aufwendig und formell mit ausgesuchter Etikette. Eine eher leichte Küche, die die Zubereitung zur Kunst erhebt, heißt „Kaiseki ryori“. Sie stammt aus der Teezeremonie und zeichnet sich durch viele kleine, kunstvoll arrangierte Gänge aus. Die Speisen werden sorgfältig mit Material und Farbe des Geschirrs abgestimmt. Edle Restau-

rants, aber auch einfache Speiselokale sind typischerweise mit Tatami-matten ausgelegt. Der Gast zieht die Schuhe aus und sitzt auf Kissen an niedrigen Esstischen. Das Abendessen ist teuer, da man von Geschäftsessen ausgeht. Mittags lässt es sich am selben Ort viel günstiger essen. Manche Restaurants haben sich auf eine einzige Speise spezialisiert. Im Gegensatz dazu entstanden „Familienrestaurants“, die mit Tischen und Stühlen „europäisch“ ausgestattet sind und überall im Land einheitliche Gerichte und Preise anbieten. „Shojin ryori“ heißt die einfache, vegetarische Küche buddhistischer Mönche. Sie basiert vor allem auf der Sojabohne. Allerdings entscheiden sich Japaner bei Tisch sehr selten für eine rein vegetarische Variante.

Grundnahrungsmittel und Gewürze

Reis als Grundnahrungsmittel steht ganz oben. Idealerweise stammt er aus landeseigenem Anbau, der große Wertschätzung genießt. Reis ge-

hört zu fast allen Mahlzeiten. Früher war er für ärmere Bürger zu teuer, die stattdessen zu Hirse griffen. Der in Japan angebaute Reis ist kurzkörnig, gekocht leicht klebrig und somit ideal für das Essen mit Stäbchen. Die beste Qualität stammt aus der Region Tohoku. Neben Reis spielen Nudeln eine große Rolle; vor allem im Alltag. „Soba“, dünne, dunkle Buchweizennudeln, garen in Brühe und werden warm oder kalt gegessen. Fast genauso wichtig ist „Miso“, die Würzpaste aus Sojabohnen und weiteren Bestandteilen wie Reis, Gerste oder andere Getreide. Auch Gemüse ist ein Grundnahrungsmittel. Denn ohne säuerliche Pickles und anderes Gemüse ist kaum eine Mahlzeit denkbar. Die Auswahl ist riesig, angefangen bei den heimischen Pilzen über Rettich, Ingwer, Frühlingszwiebeln, grünen Bohnen und Bohnensprossen bis zu Kohl, Spinat, Karotten, grünem Spargel, Kürbis, Lauch, Lotuswurzel, Maronen, Kartoffeln, Zucchini, Auberginen ... Japanische Köche gehen sparsam mit Würzmitteln um: dem Fischfond



Japanische Spezialitäten: Seetangsuppe, eingelegtes Gemüse, Sushi, Sashimi



Japanische Teezeremonie

Die japanische Teezeremonie ist ein jahrhundertealtes Ritual, das alle Gesellschaftsschichten bis heute bewusst und regelmäßig ausüben – privat und zu offiziellen Anlässen. Wichtig ist: Es geht nicht nur um die Zubereitung des Getränks, den Genuss kleiner Speisen oder den korrekten Einsatz der diversen Utensilien wie Teeschalen, -bambuslöffel, -dose, -kessel, Kelle, Untersetzer, Kohlebecken, Reinigungstücher oder Frischwasserbehälter. Es handelt sich vielmehr um eine Art innere Einkehr und intensives Beisammensein mit festgelegter Dramaturgie und klaren Regeln für alle Beteiligten. Dazu gehören auch Körperhaltung und Bewegungen in einem nur für diesen Zweck errichteten Teehaus mit spezieller Gartengestaltung. In Japan gibt es drei Hauptschulen, die diese Tradition lebendig halten. Manche finden den Begriff „Zeremonie“ unpassend. Dort heißt der Vorgang „Tee-weg“ oder „Lebensweg“, der sich an den Werten Harmonie, Respekt, Reinheit und Stille orientiert.



Foto: © zinkevich/Fotolia.com

Zum Weiterlesen: www.zeit.de/zeit-magazin/2015/47/tee-zeremonie-meister-matcha

beln, Chinakohl und Enoki-Pilzen. Alle Zutaten werden mit Sojasoße, Zucker und Mirin in einem gusseisernen Topf gekocht und vor dem Essen in eine Schale mit verquirltem Ei getunkt. Ebenfalls Fonduecharakter hat „Shabu shabu“. Hier zieht man hauchdünn geschnittenes Rindfleisch kurz durch heiße Brühe und serviert es mit Gemüse und Pilzen. Auch hier darf die Soße nicht fehlen, etwa aus Soja, Zitrone und geriebenem Rettich. Unseren Eintöpfen vergleichbar ist „Nabemono“ für Hühnchen oder Fisch mit diversen Gemüsen wie Spinat, Chinakohl, Rettich und Rüben sowie Tofu. Es ist ein geselliges Essen, das sich für die kalte Jahreszeit eignet. Tofu gibt es in verschiedenen Konsistenzen: von samtig-weich bis fest und zum Anbraten geeignet.

Der Ursprung der japanischen Tempura-Gerichte reicht ins 16. Jahrhundert zurück, als Spanier und Portugiesen das Frittieren von Fleisch bekannt machten. Gemüse und/oder Meeresfrüchte im Teigmantel werden kurz in Öl ausgebacken, um anschließend mit einer Soße aus Soja, Zitrone, geraspelttem Rettich und Ingwer verfeinert zu werden. Dazu reicht man Reis, Miso-Suppe und Pickles. So entsteht das für Japan insgesamt typische Speise-Set „Teishoku“. Es wird als Sushi-, Tonkatsu-, Ramen- oder Tempura-Set angeboten, wobei das Hauptgericht immer den Namen vorgibt. Ein weiterer

„Einwanderer“ in die japanische Küche stammt aus Indien und kam über Großbritannien ins Land: Currys mit Fisch, Gemüse oder Fleisch in sämiger Soße sind sehr beliebt.

Preiswert ist „Okonomiyaki“, eine Art dicker Pfannkuchen, der auf einer heißen Eisenplatte am Tisch gebraten wird. Die Grundmasse besteht aus Wasser, Kohl, Mehl, Ei und Dashi. Je nach Wunsch fügt man Fleisch, Fisch, Gemüse und Käse hinzu; in Hiroshima brät man Nudeln mit. Eine dickflüssige Soße und getrocknete Thunfischflocken kompletieren das Ganze.

Süßes und Flüssiges

„Wagashi“ heißen traditionelle japanische Süßigkeiten, die mit der Teezeremonie verbunden und vegan sind. Es gibt Reiscracker, Reiskugeln und Pasten aus Anko (süße rote Bohnen) sowie den süßen Reiskuchen Mochi. Aus pulverisiertem Grüntee („Matcha“) wird Eis

hergestellt. „Kakigori“ heißt ein vor allem bei Kindern beliebtes Wassereis, das vom Block abgeschabt und mit Sirup und Kondensmilch übergossen wird.

Tee ist das Nationalgetränk. Aus fast drei Vierteln des japanischen Teeanbaus entsteht Grüntee („Sencha“), den es in vielen Qualitäten und Farbabstufungen gibt. Die edelste Sorte heißt „Gyokuro“ (wörtlich: Jadedtau). Den japanischen Reiswein Sake gibt es ebenfalls in unterschiedlichen Qualitäten. Er wird nicht gekeltert, sondern aus Reis und Wasser gebraut. Sein Alkoholgehalt liegt zwischen zwölf und 20 Prozent. Auch Biertrinker werden sich in Japan heimisch fühlen. Denn für Japaner ist Bier das beliebteste Feierabendgetränk. Aber zu jedem Essen gehört stilles Wasser.

Zum Weiterlesen: www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/japan/essentrinken

Die Autorin

Stephanie Rieder-Hintze M. A. ist Journalistin. Nach vielen Jahren in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit einer großen Stiftung arbeitet sie heute als freie Autorin.

Stephanie Rieder-Hintze
Muffendorfer Hauptstraße 9
53177 Bonn
Stephanie@rieder-hintze.de
www.rieder-hintze.de

