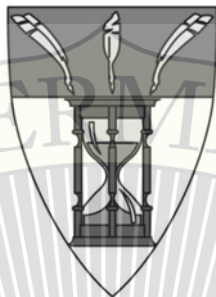


Les travaux personnels du Lycée Ermesinde Mersch



# Die japanische Küche

Lena Sanislo

Classe : 7CLA5

Tutrice : Amélie Mossiat

Semestre : 1

Janvier 2016

2015-  
2016

# Die japanische Küche



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Warum habe ich dieses Thema gewählt?

Was habe ich neues gelernt?

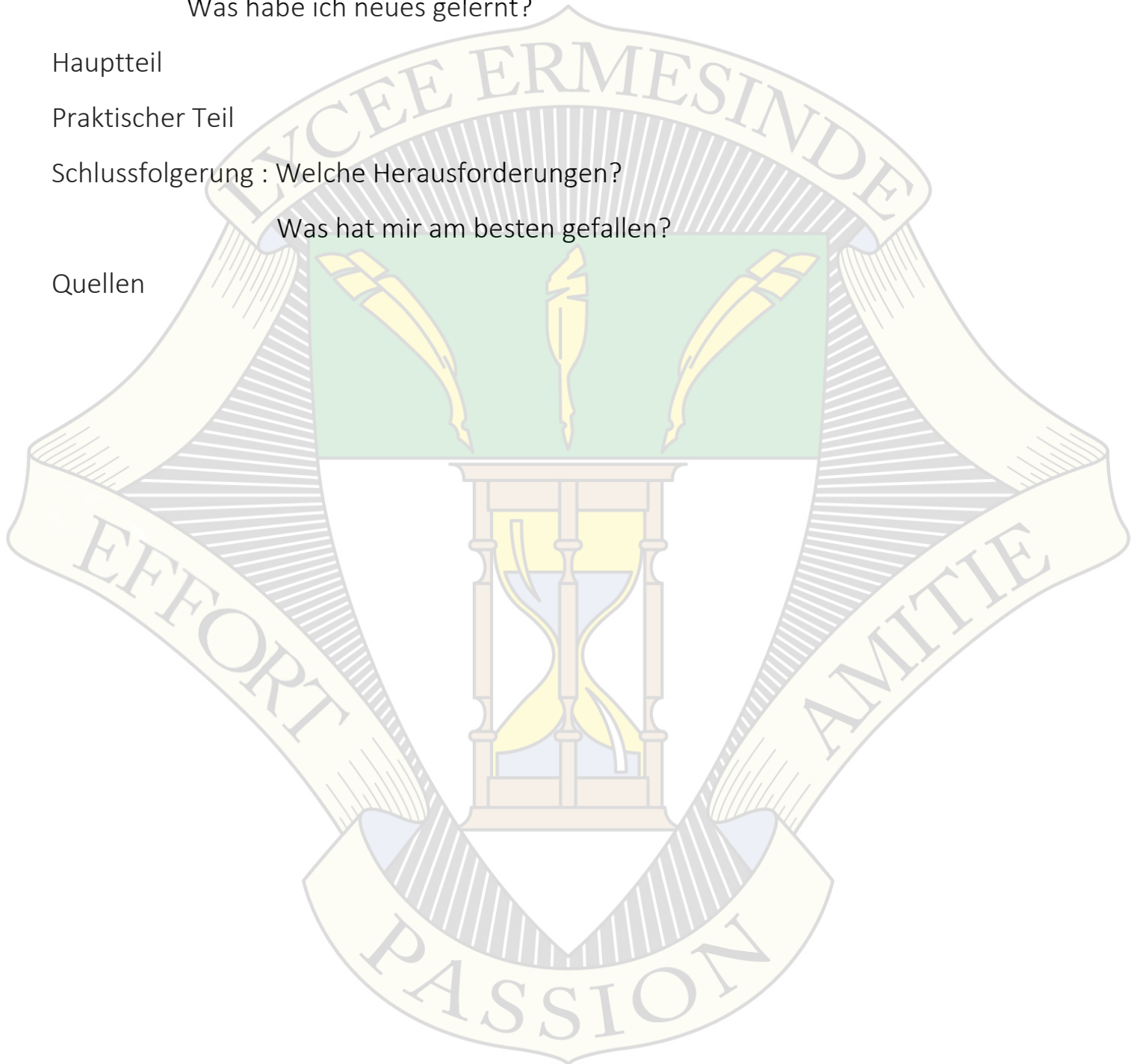
Hauptteil

Praktischer Teil

Schlussfolgerung : Welche Herausforderungen?

Was hat mir am besten gefallen?

Quellen



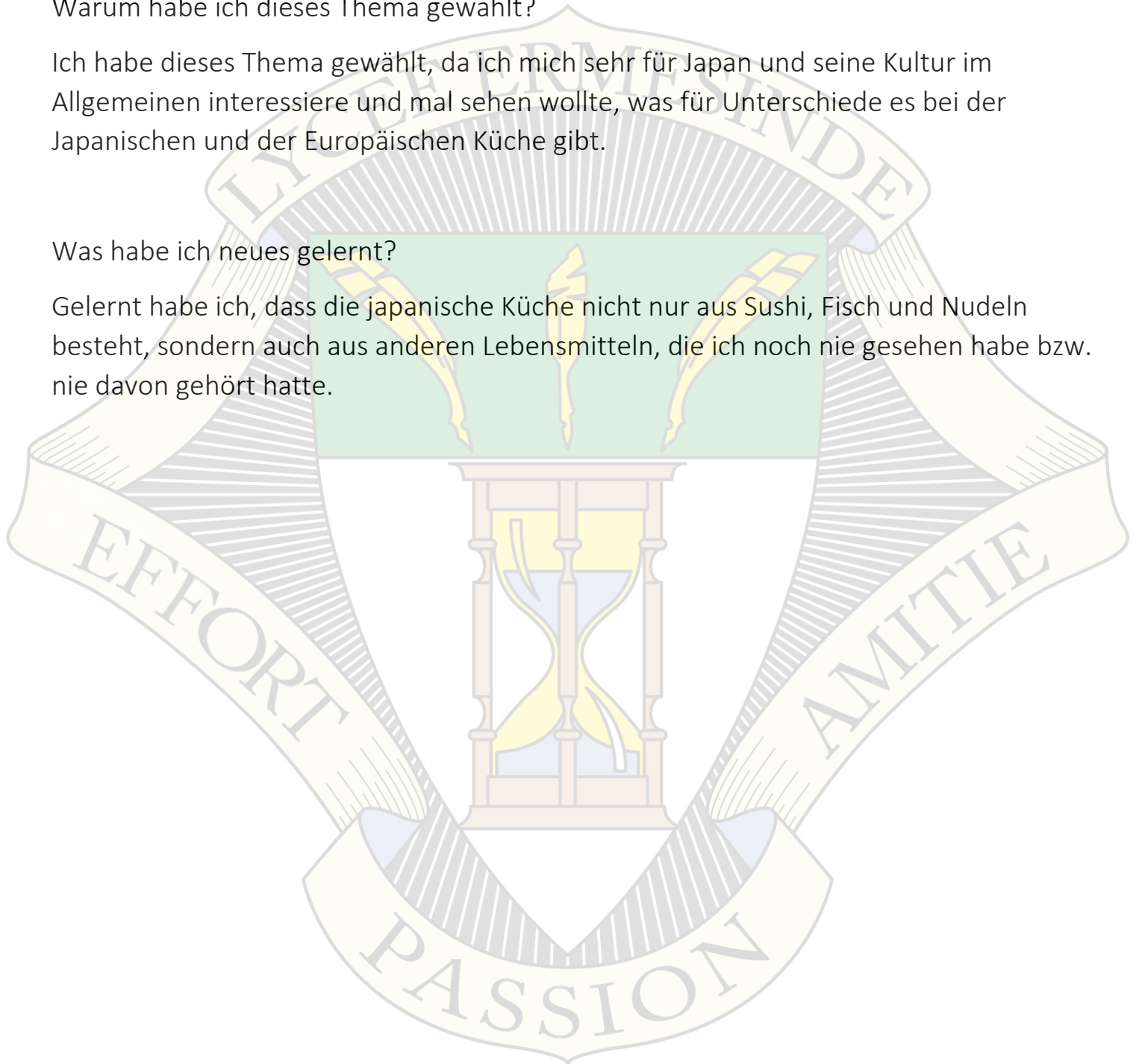
## Einleitung

Warum habe ich dieses Thema gewählt?

Ich habe dieses Thema gewählt, da ich mich sehr für Japan und seine Kultur im Allgemeinen interessiere und mal sehen wollte, was für Unterschiede es bei der Japanischen und der Europäischen Küche gibt.

Was habe ich neues gelernt?

Gelernt habe ich, dass die japanische Küche nicht nur aus Sushi, Fisch und Nudeln besteht, sondern auch aus anderen Lebensmitteln, die ich noch nie gesehen habe bzw. nie davon gehört hatte.



## Essgewohnheiten

Die Essgewohnheiten in Japan sind total anders als die in Europa. Selbst die Sitzordnungen, das Geschirr und die Etikette sind anders als in Europa und sogar anders als in den Nachbar Ländern Japans. In Japan ist es sehr wichtig, die Schuhe vor dem Essen auszuziehen.

In Japan wird mit Stäbchen gegessen. Japanische Stäbchen werden „*hashi*“ genannt und sind kürzer und leichter als chinesische Stäbchen und haben spitze Enden. Der Gebrauch von hölzernen Stäbchen ist weit verbreitet. In Japan wird selten mit Messer und Gabel gegessen, außer in westlichen Restaurants und bei manchen ausländischen Gerichten (z.B. Steak, Curry). Das Essen mit den Stäbchen aufspießen gilt als schlechtes Benehmen, genauso wie das Essen direkt in den Mund zu stecken.

## Saisonales Essverhalten

Die Jahreszeiten beeinflussen das Essverhalten der Bewohner von Japan. Nach japanischer Ansicht kann die Temperatur der Speisen die Körpertemperatur verändern. Daher werden Tee und *Sake* im Winter warm und im Sommer kalt getrunken. Kalte Nudeln gibt es wenn es warm ist und *Nabe-Mono*-Gerichte (Heißer-Topf-Gerichte) wenn es kalt ist.

## Der japanische Reis

Der japanische Reis ist schwer und ist leicht klebrig. Er wird seit etwa 2000 Jahren angebaut, seitdem wird auch die kurzkörnige Form bevorzugt. Reis der aus dem Ausland importiert wird gilt in Japan als minderwertig. Der in Japan angebaute hat jedoch einen hohen Wert. Für alle Japaner ist Reis das wichtigste Grundnahrungsmittel. Außerdem ist der Reis die Grundbasis von den meisten Mahlzeiten. Wenn die Mahlzeit aus mehreren Gerichten besteht, wird er in einer separaten Schüssel serviert.



## Japanisches Frühstück

Traditionell aß man in Japan zum Frühstück Reis, *Tsukemono* (japanisches eingelegtes Gemüse), gebratenen Fisch, *Miso*-suppe (japanisches Nationalgericht), *Nori*-Algen (Meeresalgen) und *Natto* (japanisches Lebensmittel aus Sojabohnen. Heutzutage werden immer mehr westliche Gerichte (z.B. Brot, Eier, Zerealien) zum Frühstück gegessen.

### Traditionelle japanische Getränke

Grüner Tee und *Sake* (Reiswein) sind die beiden traditionellen Getränke von Japan. Beide werden mit Respekt behandelt und haben eine lange Geschichte.

### Die Geschichte des Sake

Seit wann *Sake* in Japan hergestellt wird. Es wird erzählt, dass man es seit dem 3. Jahrhundert v. Chr. herstellt.

*Sake* ist ein Reiswein welcher aus Reis und Wasser besteht. Der Reis wird zusammen mit dem Wasser fermentiert und pasteurisiert, so entsteht dieser Wein. Die Herstellung erinnert mehr an die Herstellung von Bier. *Sake* enthält ca. 15-20 Prozent reinen Alkohol. Der Wein kann warm und kalt getrunken werden, wird aber leicht kalt empfohlen, damit der feine Geschmack zum Vorschein kommt.

## Die Geschichte des grünen Tees

Der Ursprungsort des grünen Tees ist China, dort wurde auch die neue Art der Verarbeitung des Tees hervorgebracht. 780 n. Chr. wurde Tee von buddhistischen Mönchen nach Japan gebracht. Im 16. und 17. Jahrhundert kam auch in Europa der grüne Tee zum Vorschein.

Gedämpfte Japanische, grün Tees haben eine grasige, frische Note. Von Grünen Teeblättern gibt es 3 verschiedene Arten:

- *Gyokuro*, werden im Mai geerntet und sind die zartesten Blätter
- *Sencha*, werden im Mai oder im Juni geerntet und sind auch noch zart
- *Bancha*, werden im August geerntet und haben große Blätter

## Die Teezeremonie

Die Teezeremonie wird auch Teeritual genannt. Hierbei bekommen die Gäste in einem Teehaus Tee und leichte Speisen: Zuerst gehen die Gäste in den Garten der Teehauses und warten im Warteraum bis sie vom Gastgeber mit heißem Wasser begrüßt werden. Anschließend gehen sie wieder in den Garten und setzen sich auf eine Wartebank (offener Pavillon). Während die dort sitzen, bereitet der Gastgeber Wasser und eine Schöpfkelle vor und verschwindet in der Teeraum. Mit diesem Wasser waschen sich die Gäste nun den Mund und die Hände (symbolisch wird alles Böse abgewaschen). Sie betreten dann nacheinander das Teehaus und den Teeraum durch den knapp 1 Meter hohen Eingang. Jetzt werden leichte Speisen in mehreren Gängen gegessen. Dann gehen sie zurück in den Warteraum bis der Gong 5-mal ertönt ist und sie in den Raum gerufen werden, wo das Teeritual stattfindet. Der letzte schließt die Tür und der Gastgeber fängt an. Er bringt Teeutensilien in den Raum; eine Teeschale, eine Tee Dose für Pulvertee, ein Frischwassergefäß, einen Wasserkessel, einen Teebambuslöffel, einen Tee Besen und ein seidenes Tee Tuch; dieses trägt er an seinem Kimono. Er serviert dann einen dicken Tee und danach einen dünnen Tee.

Wenn das Ritual im Usucha-Stil durchgeführt wird, ist das Ritual etwas länger: Der Gastgeber kniet sich vor das Kohlebecken und nimmt das Gebrauchtwassergefäß, den

Schöpflöffel und auch den Untersetzer und legt diese dann vor das Becken. Er verbeugt sich und beginnt. Er rückt das Gebrauchtwassergefäß bis zu seinen Knien und die Teeschale vor seine Knie. Die Tee Dose kommt zwischen Teeschale und Knie. Das seidene Tuch holt er nun von seinem Kimono und reinigt die Tee Dose und setzt es eher links vor das Frischwassergefäß. Den Teebambuslöffel reinigt er nun und legt ihn auf die Tee Dose. Aus der Teeschale nimmt er jetzt ein weißes Leinentuch und tut es auf den Deckel vom Kessel. Mit dem Schöpflöffel holt er sich aus dem Kessel heißes Wasser und schüttet dieses in die Teeschale. Damit wird der Tee Besen geschmeidig gemacht und das Wasser wird in das Gebrauchtwassergefäß geschüttet. Die Teeschale wird nun mit dem Leinentuch gereinigt und auch getrocknet. Die Gäste werden darum gebeten, Süßigkeiten zu nehmen. Der Gastgeber nimmt jetzt die Tee Dose mit dem Pulvertee und den Teebambuslöffel und bereitet hiermit den dünnen Tee vor. Er öffnet den Teebehälter und legt dessen Deckel recht von seinen Knien ab. Mit dem Teebambuslöffel nimmt er jetzt den pulverisierten Tee und kippt dieses in die Teeschale und gießt heißes Wasser drauf. Der Tee wird jetzt mit dem Tee Besen schaumig geschlagen. Die Teeschale wird nun samt dem Tee nacheinander an die Gäste gereicht, die den Tee in etwa 3 Schlucken austrinken. Wenn alle den Tee getrunken haben, wird über die Tee Sorte diskutiert.

#### [Der Fleischverzehr](#)

In Japan wurde im 6. - 7. Jahrhundert das erste Fleischverzehrverbot eingeführt; aber Fisch- und Walfleisch war erlaubt. Bis zum 10. Jahrhundert wurden die Fleischverzehrverbote immer wieder erneuert. Bis zum 19. Jahrhundert wurde so gut wie kein Fleisch in Japan gegessen. Ende des 19. Jahrhundert führte der Kaiser das neue Gesetz ein, dass man ab dann Rindfleisch essen durfte.

#### [Der Fischverzehr](#)

Jedes Jahr isst ein Japaner im Durchschnitt 72 kg Fisch und Meeresfrüchte. Japaner betreiben 80% der Thunfischproduktion auf der Welt.

Der Fischmarkt von *Tsukiji* besteht seit 1935 und dessen Tagesablauf hat sich nie verändert:



Die ganze Nacht fischen die Fischer Tonnen von Fischen und Meeresfrüchten aus dem Meer. Jeden Morgen kommen um die 50.000 Kunden um 5 Uhr Morgens um die schönsten Fische und die schönsten Meeresfrüchte von 450 Sorten zu kaufen. Der Star vom Fischmarkt ist jedoch der Thunfisch. Prachtexemplare können mehrere Tausend Euro kosten. Um ca. 7 Uhr ist der größte Teil verkauft und um ca. 9 Uhr ist alles weg. Um 11 Uhr schließt der Markt.

Der Verkauf läuft bei diesem Markt wie bei einer Versteigerung:

Wer am meisten zahlt, bekommt!



### Sashimi

*Sashimi* unterscheidet sich vom *Sushi*: Für *Sashimi* werden nur Filetstücke benutzt. Der Fisch wird auch anders geschnitten wie beim *Sushi*. Sobald der Fisch auch nur leicht riecht, ist er nicht mehr für die Zubereitung verwendbar, da Frische beim *Sashimi* von großer Bedeutung ist. Wichtig ist es, den Fisch richtig zu Filetieren und ihn Kunstvoll und ästhetisch darzustellen, sonst hat die Zubereitung keine Wirkung und der Fisch wird roh und ungewürzt serviert. Nur wenige Fischarten und Meeresfrüchte können eingelegt oder gekocht serviert werden. Ein sehr scharfes Messer „*Hocho*“ ist deshalb wichtig bei der Zubereitung.

### Maki-zushi

*Maki-zushi* ist gerolltes *Sushi*. Dabei werden *Sushi*-Reis, Fischscheiben und Pickles mit anderen Zutaten kombiniert und in *Nori* (gerösteter Seetang) eingewickelt.

### Nigiri-zushi

*Nigiri-zushi* sind dünne, rohe Fischescheiben die über Reisfinger gelegt sind. Dazwischen liegt eine dünne Schicht *Wasabi* (grüner Meerrettich). Manchmal wird *Nigiri-zushi* auch mit einem Streifen *Nori* zusammen gebunden.

### Kaiseki

*Kaiseki* ist eine traditionelle Küche, welche zu der Japanischen Küche gehört. Dort werden „leichte“ Menüs zubereitet. Pro Person werden 12 oder mehr kleine Gerichte sorgfältig zubereitet, die auf der Karte nach der Zubereitungsart aufgezählt sind.

### Bäckereien

Bäckereien gibt es in Japan viele, der größte Teil der angebotenen Ware ist jedoch recht süß. Für Japaner ist Brot eher ein Snack und kein Hauptnahrungsmittel. In Großstädten gibt es eine große Auswahl an Brot, in ländlichen Gebieten herrscht jedoch noch das weiße Kastenbrot („*shokupan*“) vor.

### Wagashi

*Wagashi* sind traditionelle japanische Süßigkeiten welche aus rein natürlichen und pflanzlichen Rohstoffen hergestellt werden. *Wagashi* spielt bei der Teezeremonie eine wichtige Rolle, da einige Süßigkeiten vor dem Tee serviert werden.

*Senbei* (Reiscracker), *Daifuku* (Bällchen aus *Mochi* und *Anko*) gehören zu den traditionellen Süßigkeiten.

Woher *Wagashi* kommt, ist unklar. Es wurden verkohlte Überreste von gebackenen Keksen bei einer Ausgrabung einer Siedlung gefunden.

Bevor der Zucker im 16. Jahrhundert eingeführt wurde, wurden Süßigkeiten meistens mit frischen oder getrockneten Früchten gesüßt.

### Bento

Der japanische Begriff „*Bento*“ beschreibt ein Gericht aus verschiedenen Zutaten, welches in einer speziellen, kleinen Box angerichtet wird, die meist aus lackiertem Holz besteht. So werden Reis, gekochtes und eingelegtes Gemüse sowie Fisch oder Fleisch in getrennten Fächern serviert.

Eine Bento Box sollte zur Hälfte mit einem Reis-, Nudel- oder Kartoffelgericht gefüllt sein. Das ist das Hauptgericht und liefert den Kohlenhydratanteil des Bentos.

Ein Sechstel des Bentos sollte aus Fleisch, Wurst, Fisch, Ei oder Käse bestehen. Ist im Hauptgericht etwas davon enthalten, sollte man etwas mehr davon nehmen.

Gemüse und Obst sollte ein Drittel des Bentos füllen. Das Gemüse kann Roh, gekocht und auch gedämpft sein, jedoch nicht zu weich. Dressings sollte man mitnehmen, nicht sofort drauf schütten. Beeren können auch gematscht in die Box.

Beim Einpacken sollte man drauf achten dass alles in Mundgerechte Stücke geschnitten ist um ohne viel Mühe essen zu können. Gerichte mit unterschiedlicher Konsistenz (z.B. Feucht, Trocken,...) werden mit Trennern getrennt. Feuchte Gerichte am besten in Muffin Förmchen oder in kleine Schälchen setzen. Am besten sollte kein Platz mehr in der Box sein - man soll die Höhe nutzen und die ganze Box füllen damit beim Transport nichts hin und her rutscht. Bei der Dekoration ist man der Fantasie überlassen. Es ist wichtig, dass alles abgekühlt ist, bevor der Deckel auf die Box gesetzt wird.



## Praktische Arbeit: Futo-Maki Zubereitung

Zutaten für 1 Portion:

40 Min. Zubereitungszeit

- 50g Avocado (dünn gestiftelt)
- 25ml Essigwasser
- 50g Karotten (dünn gestiftelt)
- 2 Noriblätter
- 300g Sushi-Reis
- Wasabi (optional)
- eine Bambusmatte

Schwierigkeit: einfach



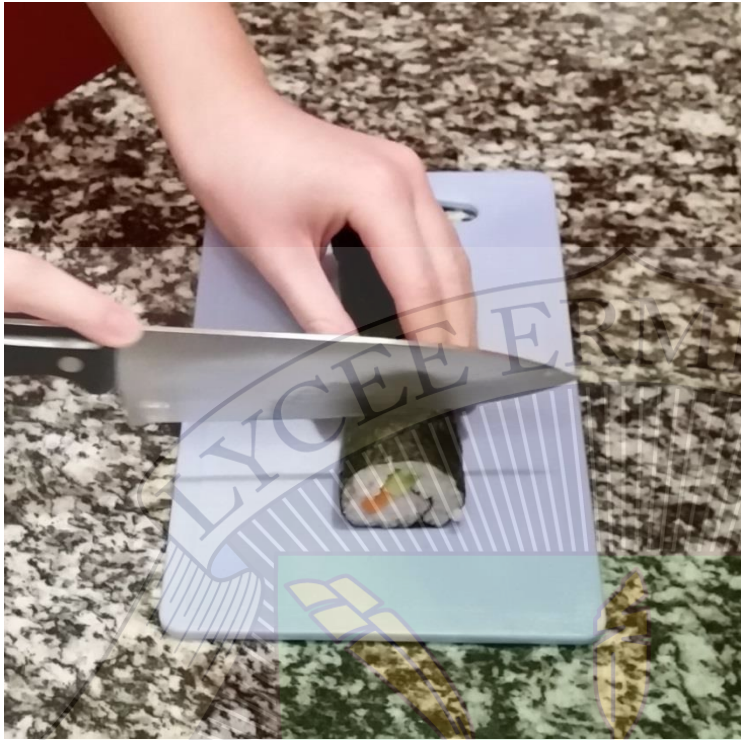


## Zubereitung:

1. Zuerst wird der Reis unter kaltem Wasser gewaschen. Den Reis für 10 Minuten mit 400ml kaltem Wasser köcheln lassen und immer wieder umrühren, bis er das ganze Wasser aufgenommen hat. Dann den Reis abkühlen lassen. 1-2 Suppenlöffel Essigwasser hinzugeben.
2. Nun wird das Gemüse geschält und gestiftelt.
3. Das Noriblatt wird mit der glatten Seite nach unten auf die Bambusmatte gelegt. Den Reis gleichmäßig auf das Noriblatt verteilen und dabei ca. 3 cm vorne freilassen. Je nach Geschmack das Ganze mit Wasabi abschmecken. (optional) In die Mitte wird das Gemüse aufgelegt.



4. Die Bambusmatte anheben und gleichmäßig rollen. Zum Schluss leicht drücken und die Enden zusammendrücken.
5. Die Rollen für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank tun und anschließend in 2-3 cm große Stücke schneiden.



FERTIG!

Zusätzlich..

..habe ich dazu noch eine *Bento* box gemacht! Sie ist gefüllt mit *Futo-Maki*, Bananenscheiben, Tomaten und Karotten.





## Schlussfolgerung

Welche Herausforderungen?

Eine große Herausforderung war es, bei manchen Themen nur das Wichtigste zu schreiben, da für mich eigentlich alles wichtig ist. Ich musste sehr gut überlegen, was nun wirklich wichtig ist um meinen Text zu verkürzen.

Was hat mir am besten gefallen?

Am besten hat mir die ganze Geschichte mit dem grünen Tee gefallen. Ich wusste nicht, dass der Tee in Japan so viel Bedeutung hat und es den Japanern so wichtig ist. Es hat mich überrascht, was für ein Aufwand die Teezeremonie ist.



## Quellenangabe

'Kulturschock Japan', Martin L., Reise Know-How Verlag Peter Rump GmbH

'Japan', John B., Dorling Kindersley Verlag GmbH

'Le Japon - un pays, des hommes, une culture', Loiret G., Joblin J. Milan 2015

[www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

[www.nekobento.de](http://www.nekobento.de)

[www.gutekueche.at](http://www.gutekueche.at)

