



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

Hobbytip Nr. 282

Spezialitäten aus Japan - Rezepte für ein langes Leben

von und mit Ellen Norten und Jean Pütz

[Vorwort](#)

[Die ersten Eindrücke in Japan](#)

[Kinsan und Ginsan - die 106 Jahre alten Zwillinge](#)

[Die japanische Küche - ein kleiner Überblick](#)

[Interview Prof. Hiramitsi Suzuki](#)

[Das Algenmuseum](#)

[Ein japanisches Abendessen](#)

[Seetangextraktion in der Firma Takara](#)

[Okinawa](#)

[Rezepte](#)

[Okonomiyaki \(Japanische Pizza\)](#)

[Shabu Shabu](#)

[Tempura \(Frittierte Speisen\)](#)

[Tofu](#)

[Sake](#)



[Algen/Seetang](#)

[Bezugsquellen](#)

[Buchhinweis zur Sendung](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

wie jedes Jahr habe ich mich mit der Hobbythek auf Reisen begeben. Diesmal bin ich als Journalist und Kameramann nach Japan gereist, um dem Geheimnis des 'langen Lebens' auf die Spur zu kommen. Immerhin haben die Söhne und vor allem die Töchter des Landes der aufgehenden Sonne mit die höchste Lebenserwartung auf unserem Globus. Dabei gelang es mir als erstem Nichtjapaner, die berühmten 106-Jahre alten Zwillingdamen Kinsan und Ginsan in ihrer häuslichen Umgebung zu interviewen. Die beiden verliebten sich dann auch prompt in die von mir als persönliches Gastgeschenk (omiyage) mitgebrachten Originale des WDR, Hein Blöd und Käpt'n Blaubär. Vielleicht verrieten sie mir deshalb bereitwillig ihr Gesundheitsgeheimnis. Sie führen ihr hohes Alter auf spezielle Gemüse-, Algen- und fischreiche Ernährung sowie auf ihr fröhliches Wesen zurück.

In weiteren Gesprächen mit anerkannten japanischen Ernährungsfachleuten wurden diese Thesen auch wissenschaftlich bestätigt. Auch das ist ein Grund dafür, daß japanische Speisen und Rezepte im Mittelpunkt einer Hobbythek Sendung stehen. Aber ebenso wie die Frage, wie wir Europäer von diesen Erkenntnissen profitieren können. Aber auch Feinschmecker kommen in dieser Hobbythek auf ihre Kosten.

Deshalb möchte ich Sie nun zu einer kulinarischen Rundreise durch Japan einladen und wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen unserer Rezepte

Ihr Jean Pütz

Die ersten Eindrücke in Japan

Japan besteht aus über tausend Inseln, mein Ziel war die größte, mit Namen Honshu, auf der sich Millionenstädte wie Tokio, Kyoto, Nagoya, aber auch das atombombengeschundene Hiroshima befinden. Gelandet bin ich auf dem internationalen Flughafen von Osaka, Kansai genannt, der auf einer riesigen künstlichen Insel mit Milliardenaufwand errichtet worden ist. 1994 eröffnet, übertrifft er heute schon mit seinen jährlich 20 Millionen Passagieren und 800.000 Tonnen Fracht bei weitem die Flughäfen von München und Düsseldorf. Eine kilometerlange zweistöckige Brücke verbindet Kansai mit der Millionenstadt Osaka. Per Kufenjetboot kann aber auch die nahegelegene Großstadt Kobe in relativ kurzer Zeit erreicht werden. Trotzdem, ob sich die über 23 Milliarden DM an Investition jemals rechnen werden, ist umstritten, ebenso wie die ökologischen Auswirkungen. Aber Japan handelt - abgerechnet wird später. Der Besucher muß neidlos anerkennen, daß die technischen Einrichtungen, ebenso wie die verkehrsmäßigen Anbindungen, gut funktionieren.

Osaka ist mit 3 Millionen Einwohnern die zweitgrößte Wirtschaftsmetropole Japans, wenn man die Region im Umkreis von 50 km mit einbezieht, so ist die Wirtschaftskraft stärker als die ganz Kanadas oder Australiens. Aber die derzeitige Rezession zeigt zum erstenmal auch plastisch die Grenzen des Wachstums.

Mittags in Frankfurt gestartet und mittags anderentags in Japan angekommen, führte mich mein erster Weg ins Hotelrestaurant. Aus einer Fülle von angebotenen Speisen entschied ich mich für eine Nudelsuppe mit Gemüse-, Pilz- und Krabbeneinlage, Basis ist ein Fisch- oder Hühnerfond. Ich traf mich hier mit meinem ersten Gesprächspartner, und zwar Rima Kurihara, die in Deutschland lebt und arbeitet, und Dr. Tokunaga, ein Ernährungsexperte, den ich gebeten hatte, mich hier zu beraten.

Da ich im Flugzeug etwas schlafen konnte, überwand ich meine Jetlag-Müdigkeit und besuchte anschließend mit meinen Ratgebern ein mitten in Osaka gelegenes Schloßgelände mit Park. Im Alltag hoffte ich eine erste Erklärung dafür zu finden, warum die Japaner das Volk mit der höchsten Lebenserwartung sind. Nun, Joggen und Spaziergehen gibt`s bei uns auch, aber, anstelle von Buden, wo Currywurst und Fritten angeboten werden, gibt`s hier zum Beispiel Tintenfischspieße und andere Leckereien, die vom Ernährungsstandpunkt aus erheblich gesünder sind. Zum Beispiel Oktopus in Teigbällchen eingebacken. In einer Pfanne mit

halbkugelförmigen Mulden werden sie von beiden Seiten vor aller Augen zubereitet. Gereicht werden sie mit einer pikanten Tonkatsu-sauce

Ein anderes Fast-Food Gericht faszinierte mich so sehr, daß ich Ihnen, liebe Zuschauer, nachher das Rezept vorstellen werde, es ist jedenfalls wesentlich gesünder und schmackhafter als Gehacktes in Form von Hamburger zwischen Pappbrötchen oder anderen Auswüchsen unserer Straßenverköstigungskultur. Soviel sei vorab verraten, es handelt sich hier um eine Art Pizza, jedoch aus Pfannkuchenteig, in den eine gehörige Menge Weißkohl reinkommt. Auch Ingwer darf nicht fehlen. In diesem Fall wurde noch ein Ei oben draufgeschlagen und gekochter Schinken drauf gestreut.

Wer Osaka besucht, sollte sich das Schloß nicht entgehen lassen, es stammt aus dem 16.Jahrhundert, als Osaka kurze Zeit Hauptstadt Japans war. Die Japaner sind geschichtsbewußt, mit ein Grund dafür, daß ganze Familien hierhin pilgern. Von der obersten Etage des Schloßes hat man einen guten Überblick auf die Stadt, die immerhin eine 1500jährige Geschichte hat. Heute besitzt Osaka 3 Millionen Einwohner, sie leben auf engstem Raum, oft muß eine 25 qm Wohnung für eine ganze Familie ausreichen. Für Japaner sind Hochhäuser daher auch zum Wohnen kein Schreckgespenst, vielleicht träumen deshalb hier besonders viele Menschen vom kleinen eigenen Häuschen im Grünen, auch wenn dies stundenlange Fahrt zur Arbeit bedeutet.

Der erste Tag neigte sich dem Ende zu. Obwohl ich mittlerweile sehr müde war, ließ ich es mir nicht nehmen, mit meinen Begleitern ein kleines Lokal, mitten in der Altstadt, zu besuchen. Die Hauptmahlzeit ist hier das Abendessen, so ungesund muß das also nicht sein, allerdings wird es recht früh, so gegen 19 Uhr eingenommen, und sehr gerne auswärts, vielleicht, weil die Preise erschwinglich sind. Bis auf wenige Gerichte wird alles häufig vor den Augen des Gastes frisch zubereitet, modern ist die Sitzanordnung rund um eine Bar.

Oben im Lokal ging`s noch traditionell zu, hier nahm man noch an den typisch niedrigen Eßtischen Platz, kniend auf Reismatten oder etwas bequemer im Schneidersitz. Allerdings konnte man auch "normal" sitzen, denn unter dem Tisch war eine Vertiefung eingelassen, die Platz für die Beine ließ, und das schätzen nicht nur Touristen. Unsere Tischrunde erweiterte sich schließlich, hinzu kamen 2 Herren vom TÜV-Rheinland aus Köln, die mir ebenfalls wertvolle Tips für meine Sendung gaben. Der TÜV ist hier schon seit Jahren präsent, mit großem Erfolg und über 60 deutschen Angestellten.

Wir haben uns dann übrigens für ein Gericht entschieden, das wir selbst am Tisch zubereiten konnten, und das in Japan als besonders gesund und schmackhaft gilt. Es besteht zunächst aus viel, viel Gemüse, dann kommen die sogenannten Shitake- Pilze hinzu. Wer will, kann auch noch Tofu, d.h. eine Art eiweißreicher Sojakäse, hinzutun. Wir haben uns aber für eine andere, vielleicht nicht ganz so gesunde Eiweißvariante entschieden - für dünn geschnittene Rindfleischscheiben. Alles dies kommt in einen Topf mit brodelnder Suppe, und jeder kann das reintun oder rausholen, wonach ihm gerade der Sinn steht. Neben dem Nährwert ist es auch eine äußerst gesellige Art, sich zu verköstigen.

Rund ums Essen entspann sich ein informatives Gespräch mit meinen Partnern, von dem ich bei meinen weiteren Dreharbeiten sehr profitiert habe. Erwähnen möchte ich vor allem Herrn Friedrich vom besagten TÜV, der mir, wie sich später herausstellte, zu einer einmaligen Reportage verholfen hat.

Hinzu kam, daß das Essen mir trotz meiner Müdigkeit sehr gut bekommen ist. Ich habe danach die Nacht durchgeschlafen, so daß ich die mit der Reise verbundene Zeitverschiebung im Nu weggesteckt habe.

Kinsan und Ginsan - die 106 Jahre alten Zwillinge

Aber ich sagte ja, daß ich mich vor allen Dingen nach Japan begeben habe, um dem Geheimnis des Alters auf die Spur zu kommen. Am zweiten Tag bin ich diesem ein gutes Stück näher gekommen. Dazu mußte ich nach Nagoya, einer Millionenstadt zwischen Osaka und Tokio, reisen. Hier in einem Vorort sollten die rüstigsten Zwillinge weltweit im Alter von immerhin 101 Jahren leben.

Als Dolmetscherin hatte ich Mariko Nakajama engagiert. Als erstes mußte sie mir das Ortsschild übersetzen. Außerdem begleiteten mich Dr. Tokunaga und Herr Friedrich, der den Kontakt zu den alten Herrschaften vermitteln wollte.

Dr. Tokunaga war übrigens äußerst skeptisch, daß wir überhaupt ein Interview mit den alten Herrschaften bekommen würden, denn noch nie hatte ein Nichtjapaner die Zwillinge zuhause besuchen dürfen.

Den Weg mußten wir uns mühsam erfragen. Zunächst erfuhren wir, daß die alten Herrschaften es sich nicht nehmen ließen, von Zeit zu Zeit in einem unspektakulären Gemüse- und Obstladen persönlich einzukaufen. Dieser Gemüseladen unterschied sich nicht wesentlich von gutsortierten Gemüseläden bei uns.

Auch Herr Friedrich war sich nicht zu schade, sich auch an der Adressensuche zu beteiligen, ebenso wie Frau Nakajima. Schließlich entdeckte sie den Fischladen, in dem sich die Damen, die immerhin noch im vorigen Jahrhundert geboren wurden, mit Meeresfrüchten aller Art versorgen. Ein Grund, mal etwas genauer hinzuschauen. Fisch ist für die Japaner neben Gemüse das Volksnahrungsmittel par excellence. Vielleicht ist das mit ein Grund für die längere Lebenserwartung, immerhin besitzt Japan zehntausende Kilometer an Meeresküsten, aber leider begnügt sich das Land wie viele Industrienationen nicht mit dem Fischen vor der Haustür, sondern es unterhält die wohl größte Fischfangflotte überhaupt und ist dank rücksichtslosen Fangmethoden mitverantwortlich, daß unsere Ozeane immer fischärmer werden. Daß es auch anders geht, zeigte dieser kleine Vorortladen, hier stammte alles weitgehend, trotz der erstaunlichen Vielfalt, aus den Küstengewässern.

Von der Chefin des Ladens bekamen wir dann auch den entscheidenden Tip, wo die alten Damen wohnten. Herr Tokunaga war fest überzeugt, daß wir nicht hineingelassen würden, und wenn, dann nur für viel Geld, denn die Damen sind Medienstars, allerdings begann ihre Karriere erst kurz vor ihrem 100. Geburtstag. Die Spannung stieg.

Zu unserer aller Verblüffung bat man uns freundlich hinein. Und da saßen sie schon im Wintergarten, die beiden 106 Jahre alten Zwillinge, genannt Kin San und Gin San. Herr Friedrich gab mir den Tip, daß es in Japan üblich sei, ein kleines persönliches Geschenk, omiyage genannt, mitzubringen. Ich entschied mich für die Leitfiguren des WDR`s, in Form von Wärmflaschen, Hein Blöd und Käpt`n Blaubär verschafften mir jedenfalls Zugang zu den Herzen der Damen.

Sie wurden im Jahre 1892 geboren. Die Eltern waren Bauern und das blieben sie bis ins hohe Alter, denn auch sie hatten wiederum Bauernsöhne geheiratet. Kin bekam immerhin 11 Kinder und Gin 5. Heute haben sie beide zusammen zusätzlich noch 13 Enkel und 14 Urenkel. Unser Besuch hat den beiden Damen auf jeden Fall Spaß gemacht, aber das verdanken wir vorwiegend Hein Blöd und Blaubär, mit denen sie sogar versuchten, sich zu verständigen.

Ich fragte sie zunächst, ob sie in solch hohem Alter noch Spaß am Leben hätten. Die Antwort ließ nicht lange auf sich warten und die Frage wurde mir eindeutig positiv beantwortet.. Allerdings machten sich jetzt die Jährchen doch in den Knochen bemerkbar, sie hatten schon sehr lange in traditioneller Art auf dem Boden gehockt und baten mich nun, ob ich mein weiteres Interview in der guten Stube auf dem Sofa führen wollte.

Natürlich interessierte es mich, was sie als Ursache für ein solch langes Leben ansehen würden. Als allererstes meinten sie, man dürfte das Lachen nicht vergessen und stets aktiv bleiben. Und vor allen Dingen richtig essen, dabei kritisierten sie, daß die Eßsitten in Japan immer ungesünder würden.

Erstaunliche Erkenntnisse, aber was verstehen sie unter richtigem Essen? Nun, neben Gemüse, sind das ihrer Meinung nach vor allen Dingen wenig Fleisch und viel Meeresfrüchte. Jetzt wurden sie richtig aktiv und erwähnten auch Seetang - japanisch heißt es konbu. Ja, Seetang wäre außerordentlich wichtig, auch für die Jugend. Die Eltern würden die Kinder viel zu selten darauf aufmerksam machen, aber es käme auch auf die Zubereitungsart an.

Was ist denn ihre Lieblingsspeise? Fisch - eindeutig Fisch - kam von beiden als Antwort. Kin San antwortet darauf etwas ausführlicher. Sie ißt ebenfalls sehr gerne Fisch, aber eher gekocht. Sushi mag sie ebenso, aber die müssen nicht unbedingt Fisch beinhalten, sehr gut schmecken die auch mit Krabben oder Tintenfisch oder mit Gemüse. Wichtig ist auch, daß diese Sushis in Algenblätter eingerollt werden, das ist gesund. Alles in allem meinte sie, man sollte sich nicht einseitig ernähren, da hilft die japanische Küche, die ist sehr vielfältig.

Aligato, d.h. auf japanisch dankeschön, und selbstverständlich bedankte ich mich herzlich für dieses Gespräch. Aber damit gaben sich die Damen nicht zufrieden, sie wollten sich persönlich von den deutschen Zuschauern verabschieden und gaben uns sogar noch nebenbei einen Tip mit auf den Weg - viel Gesundheit und immer fleißig arbeiten.

Die japanische Küche - ein kleiner Überblick

Irgendwie muß ein Teil der Ursache für ein längeres Leben mit der Ernährung zu tun haben. Aber was heißt das, wie sehen z.B. die typischen Gerichte der Japaner aus? Die japanische Küche ist ähnlich wie die chinesische äußerst vielfältig, ich machte mir für den Überblick die Sitte zunutze, daß die Speisen in den meisten japanischen Restaurants sozusagen plastifiziert im Schaufenster ausgestellt werden, allein die Präparationen sind eine Kunst für sich, sie sehen aus wie`s Original.

Da gab es gegrillten Aal mit Algenaufgabe. Und gekochte Austern, Jakobsmuscheln und Krabben, garniert mit Petersilie, und wieder Algen. Für Kinder: Ein Hacksteak, jedoch mit Reis, Sushi eingepackt in Algen, und eine Fischpastete mit Nudeln und ebenfalls wieder Algen, und einen Pilzteller mit speziellen Nori-Algen.

Kurzum, Algen scheinen offenbar eine unentbehrliche Zutat zu sein, hinzu kommt Reis oder Süßkartoffeln, und sogenanntes Konjaku, hergestellt aus der Konjacknolle, die viel lösliche Ballaststoffe enthält.

Interview Prof. Hiramitsi Suzuki

Was sagt die Wissenschaft dazu? Dazu besuchte ich Prof. Suzuki, als Wissenschaftler beschäftigt er sich seit langer Zeit mit vergleichender Ernährungsforschung, und zwar weltweit.

Zunächst bekräftigt er meine Überzeugung, daß die Menschen in Japan eine höhere Chance haben, älter zu werden als die anderer Industrienationen. Das läge aber nicht nur an erblichen Einflüssen, denn Japaner, die vor Zeiten ausgewandert wären, z.B. in die USA, würden in zweiter und dritter Generation schnell an die geringere Lebenserwartung angepaßt. Entscheidend dabei sei, daß sie wie auch Amerikaner und Europäer häufiger unter Gefäßkrankheiten leiden, was unter anderem zu erheblich höherem Herzinfarkttrisiko führt. Aber noch wichtiger sei, daß Japaner viel seltener Darmkrebs bekämen als Europäer und US-Amerikaner.

Und worauf ist dies zurückzuführen? - Nun, das läge ganz eindeutig an der Ernährung. Er beobachte mit Sorge, daß sich die Eßkultur der jungen Japaner stark an amerikanische Eßgewohnheiten anpaße, mit viel Fleisch und tierischen Fetten. Demgegenüber bezöge der Normaljapaner seinen Eiweiß- und Fettbedarf durch Meeresfrüchte und darin enthaltene Fischöle. Diese besitzen einen hohen

EPA-Anteil, d.h. mehrfach ungesättigte Fettsäuren z.B. sogenannte *-3-Fettsäuren.

Meine Nachfrage ging jetzt in Richtung der Bedeutung der Ballaststoffe, und er bestätigte mir unsere Beobachtung, daß die Japaner stets großen Wert auf ballaststoffreiche Kost legen, d.h. sie essen viel Gemüse, aber auch Algen, Tang ist im Grunde genommen für ihn das Gemüse aus dem Meer, er verriet mir, daß er täglich Nori-Algen und zweimal pro Woche mindestens Konbu-Algen auf seinem Speisezettel hätte, denn zumindest im Reagenzglas wäre bewiesen, daß Inhaltsstoffe dieser Algen Krebs verhüten könnten.

Das Algenmuseum

Für einen Europäer sind solche Aussagen verblüffend, hat doch kürzlich eine bekannte Umweltzeitung groß darüber berichtet, daß Algen wegen der Schwermetalle, die sie aus dem Meer aufnehmen, ungesund wären. Ich bin deshalb zur nördlich gelegenen Insel Hokkaido geflogen, dessen Hauptstadt das von der Winterolympiade bekannte Sapporo ist.

In der Hafenstadt Hakodate gibt es ein in ganz Japan bekanntes Algenmuseum, Konbukkan genannt. Ich wurde auf's freundlichste auf deutsch begrüßt. Das nennt man japanische Gastfreundschaft, klar, daß es mir gut ging. Der Direktor ließ sich allerdings sprachlich von einem alten Tangfischer vertreten. Er erzählte, daß auf Hokkaido die Tangfischerei seit eh und je ein wichtiger Erwerbszweig sei. Schon im Altertum hätte man seine Bedeutung für die Volksgesundheit erkannt. Tang sei sozusagen eine göttliche Nahrung, kein Wunder, daß er immer schon auch am japanischen Hof des Tennos ein wichtiger Bestandteil der täglichen Mahlzeiten sei. Auch die Edelleute wollten nie auf ihn verzichten. Die Samurai, die japanischen Ritter, hätten daraus viel Kraft und Mut geschöpft. Ebenso wie die buddhistischen Mönche, die schon in alter Zeit die Heilkraft der Algen nutzten, auch nach dem Motto: Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel sein.

Klar, daß bei soviel Tradition den Algen auch in der japanischen Moderne große Bedeutung zugemessen wird. Dabei sei nicht verschwiegen, daß das Konbumuseum bei der Jugend weniger Beachtung findet als bei den älteren Herrschaften. Sie sind die eifrigsten Besucher, auch des angeschlossenen Supermarkts mit dem sich das Museum weitgehend finanziert und in dem ausschließlich Algenprodukte angeboten werden. z.B. eine Tangart aus der u.a. Suppe hergestellt werden kann, wichtig ist, daß sie lange gekocht wird, dann soll

sie spezielle Wirkstoffe entwickeln, die Darmkrankheiten verhüten. Wir kommen darauf noch zu sprechen. Der bei uns immer angesprochene Jod-Gehalt spielt hier in Japan nur eine untergeordnete Rolle, da Japaner durch ihre Kultur daran gewöhnt sind.

Natürlich gab es vorwiegend vorbereitete und getrocknete Fertigprodukte für allerlei Zwecke. So wird es der japanischen Hausfrau oder auch dem Koch einfach gemacht, Algen einzusetzen. Die schmecken übrigens teilweise überhaupt nicht fischig, ja, man gewinnt daraus sogar hier sehr beliebte Erfrischungsgetränke, Algenbonbons, süße oder salzige Snacks oder Beilagen, die im Nu zubereitet sind. Auch für Sushis sind sie unentbehrlich, aber nicht immer erkennt man ihre Herkunft aus dem Meer.

Hier im Museum gab es eine kleine Fabrik, wo jedermann durch Fenster beobachten kann, wie moderne Algenprodukte entstehen. Früher mußten die Algen von Hand mit scharfer Klinge abgeschabt werden. Heute machen das Maschinen - ein zentnerschwerer Block aus getrockneten und zusammengepreßten Konbu-Algen wird in den Automaten gespannt, um dann scheinchenweise abgeschabt zu werden. Es sind hauchdünne Blätter von maximal 400stel Millimeter Dicke.

Im nächsten Arbeitsprozeß werden sie von Hand übereinander gelegt. Wegen der Hygiene geschieht dies unter Reinraum-Bedingungen. Die einzelnen Algenfolien werden in einer Mangel unter Druck und Hitze zu einem Endlosband zusammengeklebt, das von Natur aus darin enthaltene Alginat ist ein vorzüglicher Klebstoff. Gleichzeitig können auch Aromastoffe wie z.B. Sojasauce aufgeträufelt werden.

Nach dem Zuschneiden entstehen schmackhafte Algenblättchen, die teilweise einzeln verpackt bei Japanern als Zwischenmahlzeit sehr beliebt sind. Während bei uns den Kindern Bonbons und Kartoffelchips zum Naschen gereicht werden, sind das solche erheblich gesünderen Algenprodukte.

Ein japanisches Abendessen

Nach den anstrengenden Dreharbeiten gönnten wir uns jetzt ein Abendessen in einem traditionell japanischen Restaurant. Der Chef sollte ein renommierter Koch

sein. Wir hatten die Wahl, an typisch niedrigen Tischen im Hocken Platz zu nehmen und zwar in einer Art klassischen Séparée, die in Japan sehr beliebt sind, oder an der Bar. Ich entschied mich für die für Europäer bequemere Sitzart auf dem Hochsitz.

Zunächst ließ ich mir die Speisekarte erklären. Alles in allem war sie so reichhaltig, daß man das durchaus als kleines Lexikon der japanischen Küche ansehen konnte. Der Koch überraschte uns zusätzlich mit einer kostenlosen Spezialität, scharf-sauer eingelegten Pflaumen. Rima erklärte sich bereit, den Vorkoster zu spielen und ich muss sagen, es mundet ihr, wenn auch sehr, sehr scharf. So ist das oft bei japanischen Speisen, auch bei einer hier servierten Rettichsuppe, stark gewürzt, mit Konjacmehl angedickt.

Serviert wurde auch ein sogenanntes Miso-Gericht aus fermentierten Sojakeimen und anderem Gemüse und Algen, auch sehr würzig und gesund. Stövchen dienen dabei nicht nur zum Warmhalten der Speisen, der Gast kann hier mitkochen. Eine weitere Spezialität des Hauses war Tempura, dessen Rezept Sie am Ende des Hobbytips finden. Ein Kennzeichen der traditionell japanischen Küche ist die Vielzahl der Gerichte innerhalb des Menüs, oft sind es nur kleine Happen, aber stets spielen Saucen eine wichtige Rolle, weniger der Alkohol, trotzdem ließ ich es mir nicht nehmen, einer japanischen Schönheit mit Sake meine Aufwartung zu machen.

Seetangextraktion in der Firma Takara

Die kleine japanische Firma Takara stellt einen außergewöhnlichen Seetangextrakt her. Die Erfolge mit ihm hat die Firma ihrer intensiven Algenforschung zu verdanken, die wohl, auch in Japan, einzigartig ist.

In einem modernen Lagerhaus wird der getrocknete Tang, genauer gesagt Konbu, Braunalgen, bei genau 7°C und 40% Luftfeuchte aufbewahrt. Über 100 Tonnen warten hier auf die Verarbeitung. Bei Vorgesprächen mit dem Forschungsleiter der Firma erzählte der mir, daß es nicht ausreicht, die Wirkstoffe zu extrahieren. Wichtig wäre auch langsames Auskochen bei 95°C, dann entstehe eine neue Substanz, abgekürzt DHCP, die Krebszellen bremsen würde, dies hätte man im Reagenzglas schon bewiesen.

Naja, konzentrieren wir uns lieber auf das Geschehen in der Fabrik. Die Braunalgen stammten jedenfalls von Hokkaido, wo ich das Tangmuseum besucht

hatte. Aber wie schmeckt denn so ein Zeug. Ich brachte den technischen Betriebsleiter Dr. Umeda dazu, mal vorzukosten. Wie viele Japaner, die ich traf, hat er den Spaß mitgemacht. Toll.

Aber wieder zur Sache. In einem Kessel kommt der Tang zum Abkochen hinein, dazu muß er zuvor gemahlen werden, die Firma ist auf Getränke aller Art spezialisiert, betreibt aber neuestens auch intensive biotechnologische Forschung, unter anderem untersucht sie die Eigenschaften von löslichen Ballaststoffen in den Algen. So sind sie auf die krebszellenbeeinflussende Eigenschaft der Substanz DHCP gestoßen. Sie bildet sich in einem Kessel aber nur, wenn die Algenmasse mindestens zwei Stunden bei 95°C erhitzt wird. Danach wird sie in einer Zentrifuge grob konzentriert.

Im nächsten Arbeitsgang folgt dann eine Filtration durch über 50 einzelne Filterstufen. Aber selbst dies reicht noch nicht aus, jetzt muß noch ein Ultrafiltrationsprozeß nachgeschaltet werden, über Ultrafiltermodule, die auch in der Medizin z.B. bei der Dialyse eingesetzt werden. Heraus kommt eine extraktreiche Flüssigkeit, der das Wasser aber noch gänzlich entzogen werden kann. Diese Flüssigkeit kostet immerhin zwischen 7 und 8 DM pro Fläschchen und schmeckt - um es fein auszudrücken, nicht besonders.

Okinawa

Von Tokio benötigt man immerhin einen vierstündigen Flug. Im Klima vergleichbar ist Okinawa mit den südlichsten Mittelmeerländern, wo man auch sagt, daß die Lebenserwartung höher sei. Mir scheint, daß dies auch am reichhaltigen Gemüseangebot liegt, und deshalb galt mein Besuch vor allem dem Markt der Hauptstadt Naha.

Noch nie habe ich eine solche Vielfalt unterschiedlichster Früchte, Knollen und Gemüse gesehen. Aber auch Ingwer und Knoblauch spielen hier eine Rolle, ebenso wie Steckrüben, Rettich, unterschiedlichste Blattgemüse, Gurken und Kürbisse, sowie Kartoffeln, die in Zentraljapan kaum anzutreffen sind. Sorgfältig handverlesen werden auch Sojasproßen. Als aussergewöhnliche Gesundheitsspender gelten die Shitake-Pilze, im Preis sind sie vergleichbar mit Steinpilzen, obwohl sie mittlerweile auch gezüchtet werden.

Und immer wieder Algen und nochmals Algen. In einem Spezialgeschäft werden ausschließlich diese Meeresgemüse in vielfältigsten Arten angeboten. Jedem Kind wird von den Eltern klargemacht, daß der Verzehr von Algen für die Gesundheit bedeutsam sei.

Dann die zahlreichen Salate aus Meeres- oder Bodenfrüchten, zum Teil in Reiswein eingelegt. Als süßes Dessert empfahl man mir Himbeergelee in Herzform, geliert mit ballaststoffreichem Konjakmehl, soll besonders gut für die Verdauung sein.

Rezepte

- **Okonomiyaki (Japanische Pizza)**

Zutaten für eine Portion:

150g Mehl

1 Ei

1 Prise Salz

2 Blatt feingeschnittener Weißkohl (oder 4 El Sauerkraut)

3 El Krabben (frisch oder tiefgekühlt)

Sonnenblumenöl zum Braten

90ml Ketchup

10ml Worcestersauce

Schinken, Speck oder Krabben nach Wunsch

- Zubereitung:

Verrühren Sie Mehl, Ei und Salz mit soviel Wasser, daß ein zähflüssiger Teig entsteht. Nun fügen Sie den Weißkohl - oder

alternativ das Sauerkraut - und die Krabben hinzu. Am Besten schmecken natürlich die echten Nordseekrabben. Erhitzen Sie Sonnenblumenöl in einer Pfanne, geben den Mischteig hinein und braten ihn in 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun aus . Sie können auch mehrere kleinere braten.

Für die Tonkatsu-Sauce zum Bestreichen der Pizzen, vermischen Sie den Ketchup mit der Worcestersauce. Zum Schluß können Sie noch gebratenen Schinken, Speck oder Krabben darüber verteilen.

- **Shabu Shabu**

Für das Shabu Shabu können Sie ein Fleisch-Fondue-Set, den japanischen Tischkocher oder aber auch einfach eine Campingherdplatte bzw-gaskocher mit einem Topf verwenden

Zutaten für 4 Portionen:

500g Rindfleisch (Filet oder Rumpsteak)

je 200g Fischfilet und Garnelen

300g Tofu (natur, gegrillt oder mit Kräutern)

250g Bandnudeln (Tagliatelle)

1 kg verschiedene Gemüsesorten (z.B. Spinat, Mangold, Wirsing, Chinakohl, Kohlrabi, Möhren, Zucchini, Auberginen, Paprika... usw.)

je 150g Shiitake-Pilze und Champignons

1 Stück Konbu-Alge

- Zubereitung:

Rindfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden, dazu vorher für 30 Minuten in die Kühltruhe legen. Fisch und Garnelen waschen, trockentupfen und evtl. kleiner schneiden. Tofu in 2,5cm große Würfel schneiden. Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Gemüse und Pilze putzen und in mundgerechte Würfel, Scheiben ua. schneiden.

Alle Zutaten dekorativ auf einer Platte anrichten (dabei darauf achten, daß Farben und Formen miteinander harmonieren). Einen

Fonduetopf mit 1 l heißem Wasser füllen, die Konbualge hineingeben und alles auf dem Rechaud aufkochen lassen. Konbu dann entfernen. Die Gemüsesorten in einer ihrer Garzeiten entsprechenden Reihenfolge in die kochende Brühe geben, jedoch nicht alles auf einmal. Nun können Sie nach belieben Rindfleisch, Fisch, Garnelen und Bandnudeln dazugeben und vor dem Verzehr in Saucen dippen.

Zum Dippen können Sie verdünnte Sojasauce, Fonduesaucen oder unsere selbstgemachten Saucen aus dem Hobbythekbuch Essig und Öl verwenden.

- **Tempura (Frittierte Speisen)**

Für das Tempura brauchen Sie ein Fleisch-Fondue-Set oder den japanischen Tischkocher mit heißem Fett, außerdem Fonduegabeln.

Zutaten für 1 Portion:

80g Mehl

1 Eigelb

150ml eiskaltes Wasser

1 Prise Salz

Aus den oben genannten Zutaten einen Ausbackteig rühren, der ruhig etwas klumpig sein darf.

Pro Person ca. 500-750g Gemüse, Tofu, Fisch und Garnelen vorbereiten und auf eine Platte anrichten. Jeder bekommt ein Schälchen mit dem Ausbackteig und außerdem geriebenen Rettich und Ingwer, den man sich mit Sojasauce zu seiner eigenen Tempura-Sauce am Tisch mischen kann. Es können jedoch auch wieder selbstgemachte oder gekaufte Saucen verwendet werden.

Nun können Sie, z.B. Broccoli, auf eine Fonduegabel spießen, ihn durch den Ausbackteig ziehen und dann im heißen Fett (ca. 180°) goldbraun fritieren.

- **Tofu**

Tofu wird aus Sojabohnenquark hergestellt und ist eine wichtige Energiequelle für die japanische Ernährung. Er hat wenig Kalorien und kaum Cholesterin.

Tofu gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen, wie natur, geräuchert und mit Kräutern. Er läßt sich in der Küche auf vielerlei Weise verwenden. Man kann ihn fritieren, panieren, kochen, grillen oder pürieren.

Im Sommer wird er meist kalt gegessen, mit Frühlingszwiebeln und geriebenen Ingwer. Im Winter dagegen ißt man Tofu warm, z.B. in Suppen.

- **Sake**

Sake ist neben Tee das Hauptgetränk der Japaner. Er wird aus Reis und Wasser fermentiert und erhält etwa 15% Alkohol. Da es sich um ein fermentiertes Produkt handelt sollte es dunkel gelagert werden. Am häufigsten wird Sake warm getrunken, dafür wird er in kleine Fläschchen gefüllt (Tokkuri) und im Wasserbad auf 38° erwärmt. Man trinkt ihn dann aus Bechern, Sakazuki genannt.

Sake wird auch zum Kochen, Marinieren und Würzen verwendet. Er nimmt den Gerichten Salzigkeit und jeglichen strengen Geschmack.

- **Algen/Seetang**

Seetang spielt in der japanischen Küche eine große Rolle. Er ist reich an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Die Hauptarten, die verwendet werden sind Konbu, Wakame und Nori. In Europa wird Seetang fast ausschließlich getrocknet angeboten.

Konbu wird bis zu 6m lang und hat einen milden Geschmack. Es gibt ihn geschnitten und mit verschiedenen Gewürzen kombiniert. Man verwendet ihn aber auch für das Shabu Shabu und die Dashi-Brühe.

Nori ist eine dunkelgrün,-braune Algenart. Der in Lagen gepreßte Seetang wird hauptsächlich für gerollte Sushi und Reiskugeln verwendet.

Wakame gehört zu den Braunalgen und muß vor der Zubereitung eingeweicht werden. Er eignet sich besonders für die bekannte Miso-Suppe, aber auch feingeschnitten für Salate.

Buchtips

GU - Gräfe und Unzer Verlag
Küchen der Welt - Japan

Preis ca. 39,80 DM

Dieses Kochbuch enthält nicht nur viele traditionelle und schöne Rezepte aus allen Regionen Japans sondern auch interessantes über Land und Leute.

Die Rezepte sind im Schritt für Schritt Verfahren einfach nachzukochen. Außerdem enthält es Mini-Reportagen über die verschiedene Produkte und Empfehlungen über typische Speisenkombinationen und Getränke.

Falken Verlag
Einfach Gut Japanische Küche
Preis ca. 9,90 DM

Dieses Buch enthält über 50 einfach nachzukochende Rezepte. Die Palette reicht von Saucen und Suppen über Sushi bis hin zu Gerichten mit Fisch , Fleisch und Gemüse.

Japan im Internet

Viele Hinweise die eine Reis nach Japan erleichtern finden Sie auch im Internet. Die private Homepage eines erlärten Japan-Fans hat uns in der Hobbythek besonders gefallen. Sie ist sehr informativ und kann jedem zu einem ersten Eindruck von Japan verhelfen, vom Preis für eine Shinkansen-Fahrt bis zum richtigen Verhalten in Tempeln.

Die Adresse lautet:

www.barthe.net

Da hier auch weitere Japan-Links zu finden sind, verzichten wir an dieser Stelle auf die Angabe weiterer Informationsquellen.

Sie können natürlich auch WWW-Indizes wie

www.web.de

und

www.yahoo.de

oder andere konsultieren.

Eine umfangreiche Liste von Suchmaschinen finden Sie auf folgender Seite:

<http://www.unix-ag.uni-siegen.de/search/index.html>

Bezugsquellennachweis

Tofu und Sake erhalten Sie in den meisten Asia-Shops, von denen Sie sicherlich den einen oder den anderen in Ihrer Nähe finden werden. Dort führt man häufig auch die verschiedenen Algensorten Konbu, Wakame und Nori.

Das Tepanfeld können Sie über folgende Firma beziehen:

Imperial-Werke GmbH & Co
Installstr. 10-18
32257 Bünde

Telefon: 05223/481-0

Impressum

Text: Ellen Norten und Jean Pütz
Satz: Christel Bora und Vladimir Rydll