

# VON AGEDASHI TOFU BIS YUZU

Was ist Tempura? Wie wird Nudelsuppe gegessen? Darf man mit Stäbchen spielen? Ein **GLOSSAR** hilft, in japanischen Restaurants nicht ins Fettnäpfchen zu treten.

Text Leandra Graf Illustrationen Flavia Travaglini

**K**ann man eine Nudelsuppe mit Stäbchen «anständig» essen? Wir wissen wenig über die japanische Küche, obwohl sie in der Schweiz sehr beliebt ist. Grundsätzlich ist es im Land der aufgehenden Sonne wie bei uns verpönt, beim Essen Geräusche zu machen. Einzige Ausnahme ist die Nudelsuppe, die aufgesogen werden darf. Und das möglichst schnell. «Weil die Nudeln sonst ihren Biss verlieren», wie die Japanerin Midori Miki, 32, erklärt. «Auch elegante Damen tun das in Suppenlokalen», fügt ihre Kollegin und Landsfrau Rie Tuero, 33, vom Zürcher Nudelsuppen-Restaurant Ikoo an.

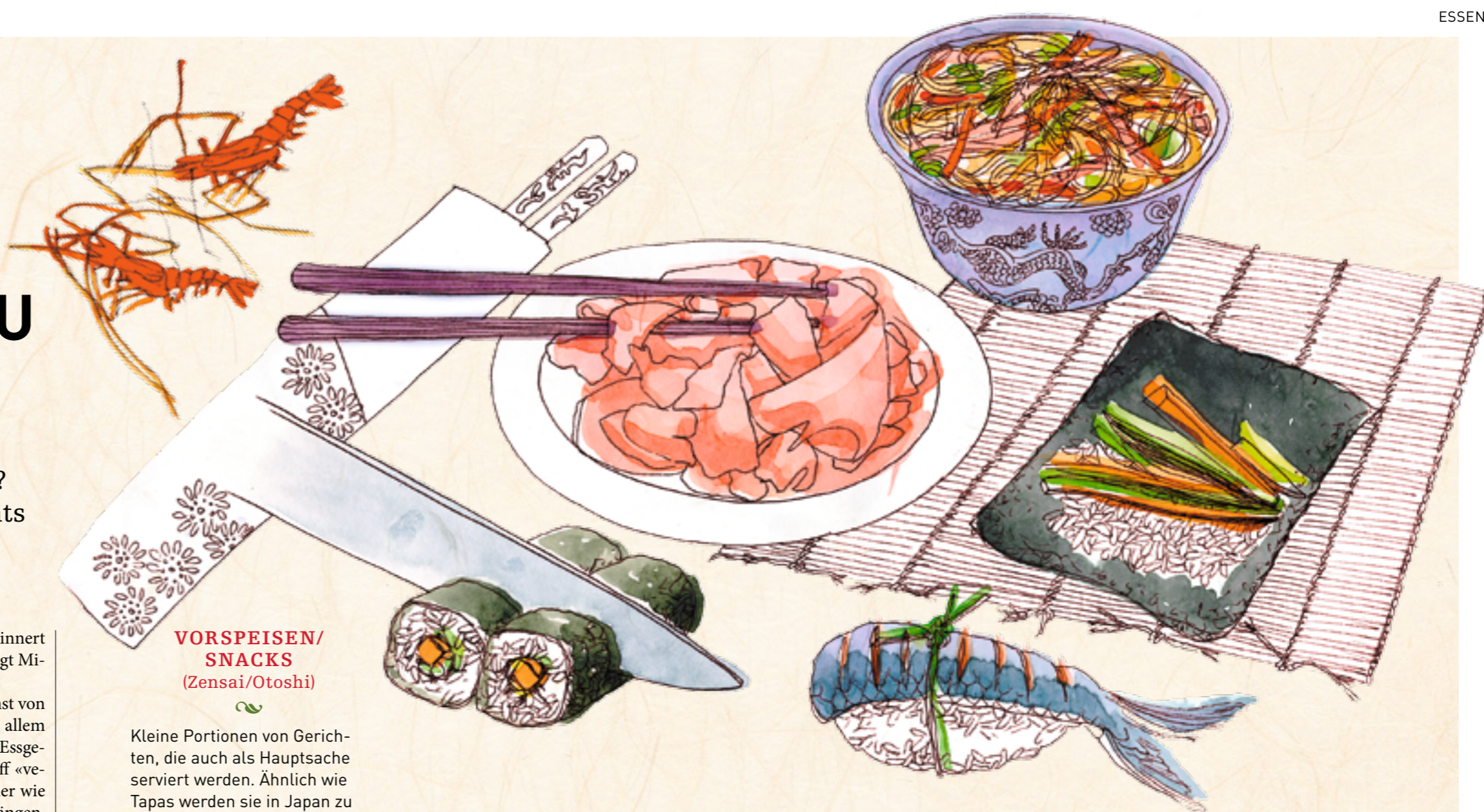
Es gibt zahlreiche solche Regeln in der traditionellen japanischen Küche, die wie jede andere Küche regionale Unterschiede kennt. Eine, die überall in Japan gilt, betrifft die Stäbchen: Damit wird nicht gespielt. Und es ist ein Tabu, sie senkrecht in

die Reisschale zu stecken. «Das erinnert an eine Beerdigungszeremonie», sagt Midori Miki.

Die japanische Küche wurde einst von China geprägt und ist heute – vor allem ausserhalb Japans – von westlichen Essgewohnheiten beeinflusst. Der Begriff «vegetarisch» ist ebenso neu für Japaner wie das Essen in einer Reihe von Gängen. «Wir bestellen einfach verschiedene kleine Speisen, dazu vielleicht Salat, Suppe und Reis, und alles kommt zusammen auf den Tisch», sagt Rie Tuero. Auch isst in Japan kaum jemand im Restaurant aus der Bento-Box, die den Sinn hat, mitgenommen zu werden.

Das folgende Glossar der japanischen Küche bietet einen kleinen Einblick in die komplexe kulinarische Geschichte des Landes. Es soll Einsteigern helfen beim Lesen einer Speisekarte. Die Namen von Gerichten sind in der Regel zusammengesetzt aus dem Grundprodukt und der Zubereitungsart, wie zum Beispiel Agedashi Tofu – frittiertes Tofu.

Küchenchefin Midori Miki (r.) und stellvertretende Betriebsleiterin Rie Tuero des Nudelsuppen-Restaurants Ikoo in Zürich.



## VORSPEISEN/ SNACKS (Zensai/Otoshi)

Kleine Portionen von Gerichten, die auch als Hauptsache serviert werden. Ähnlich wie Tapas werden sie in Japan zu Getränken konsumiert.

**AGEDASHI TOFU** Frittiertes oder gebackenes Tofu (Sojabohnenquark).

**EDAMAME** Gekochte grüne Sojabohnen, mit Salz serviert.

**GOYAZA** Gebratene Teigtaschen, mit Yasai (Gemüse) oder Fleisch (Niku) gefüllt (chinesischer Ursprung).

**YAKITORI** Pouletspiesschen.

## SUSHI UND SASHIMI

**SUSHI** Rohes Fisch und Meerestiere mit gesäuertem Reis.



Um Fisch haltbar zu machen, legte man ihn in Holzfässer ein, zusammen mit Salz und Reis, was ihn konservierte. Früher ass man nur den Fisch, der Reis wurde weggeworfen. Mit der Verbreitung des Reissessigs (Su) vereinfachte sich diese Art der Konservierung. In der Folge entstanden verschiedene Sushi-Arten.

**MAGURO** Thunfisch. Das teuerste, fette Stück vom Bauch heisst Otoro, weniger fettig ist Chutoro, das magere, günstigste Stück heisst Akami.

**KATSUO/BONITO** Gestreifter Thunfisch. Getrocknete Flocken vom Thunfisch sind die Basis der Dashi-Brühe.

**SHAKE** Leuchtend oranger Lachs mit weissen Streifen.

Kommt vermehrt aus Zuchten.

**NIGIRI SUSHI** Um den Reis gepresster Fisch.

**MAKI SUSHI** Fisch, eingerollt in Algenblatt (Nori).

**URAMAKI** Umgekehrtes Maki-Sushi (Inside-out – Zutaten in Fisch gerollt).

**SASHIMI** Rohes Fisch, meist Filet, ohne Reis. Für den Geschmack der dünn geschnittenen absolut frischen Fisch- und Meeresfrüchte ist die Art des Schnittes von Bedeutung, die Filets erhalten keine weitere Würze. Ebenso wichtig die kunstvolle Präsentation. Dazu gehören:

**WASABI** Scharfer Meerrettich,

**SHOYU** Sojasauce,

**GARI** Eingelegter Ingwer,

**SHISO** Perilla-Kraut,

**DAIKON** Rettich und Karotten.

## TEMPURA

**TEMPURA** Gemüse, Meeresfrüchte, in leichtem Mehlteig frittiert.

## GEMÜSE UND PILZE

**TSUKEMONO** Eingelegtes Gemüse.

**UMI SALADA** Meeresfrüchtesalat.

**WAKAME SALADA** Seetangsalat.

**YAKI-SHIITAKE** Grillierte Pilze.



## REIS, NUDELN UND SUPPEN

**KOME** Reis. In Japan werden verschiedene Arten von Rundkornreis Japonica angebaut:

**URUCHI MAI** Wird beim Kochen weich und feucht und hat dennoch Biss. Er ist leicht klebrig und daher gut mit Stäbchen zu essen.

**MOCHI GOME** Sehr klebrig, ideal für Reiskuchen (Mochi).

**SODER GOHAN** Der Ausdruck bedeutet gleichzeitig gekochter Reis und Mahlzeit, was auf den hohen Stellenwert des Reises in Japan hinweist. Die herrschenden Klassen teilten einst die Reisfelder unter sich auf. Reis galt auch als Währung. Nach





dem Ende der Feudalherrschaft, im 19. Jahrhundert, wurde vermehrt Getreide als Alternative angebaut.

Daraus entwickelte sich die Nudelkultur mit:

**RAMEN** Goldgelbe Nudeln aus Weizenmehl. Die wichtigste Zutat für die Nudelsuppe. Ramen-ya heisst Nudelsuppen-Lokal.

**SOMEN** Getrocknete, weisse Fadennudeln aus Weizen- oder auch aus Reismehl, schnell gar und gerne kalt gegessen.

Pendant zu chinesischen Reismudeln. Sind auch als hübsche Farbvarianten, angereichert mit Grüntee, Eigelb oder violetten Pflaumen, erhältlich.

**UDON** Dicke weisse Nudeln aus Weizen- oder auch Reismehl, frisch oder getrocknet. Werden auch vorgegart angeboten.

**SOBA** Bräunliche Nudeln aus Buchweizen- und Weissmehl, herzhaft im Geschmack.

**HIYAMUGI** Etwas dicker als Somen- und dünner als

Udon-Nudeln. Weiss, aus Weizen- oder auch aus Reismehl. Werden traditionell kalt verspeist.

**HARUSAME** Feine weisse Nudeln aus Stärkemehl, etwa von Mungobohnen, Kartoffeln, Süsskartoffeln oder Maismehl. Pendant zu chinesischen Glasnudeln.

**MISO-SUPPE** Dashi-Brühe, Gemüse und Miso-Paste.

**GEMÜSE, FLEISCH UND FISCHGERICHTE**

**SUKIYAKI** Eintopf aus dünnen Rindfleischscheiben, klein geschnittenem Gemüse und glasigen Shirataki-Nudeln aus der Yamswurzel (Yama imo). Sukiyaki wird oft am Tisch vor den Gästen zubereitet und mit einem verquirlten Ei serviert.

**SHABU-SHABU** Festessen, bestehend aus Fleischscheiben, oft vom Wagyu-Rind, die in leichter Brühe am Tisch gegart werden, mit Gemüse, Tofu, Pilzen, Reis.

Nachdem Fleisch und Gemüse aufgegessen sind, wird die Brühe im Topf üblicherweise mit dem restlichen Reis oder aber auch mit japanischen Nudeln, wie zum Beispiel Udon, gemischt und als Suppe zum Abschluss gegessen.

**KOBE-BEEF** Fleisch vom Wagyu-Rind, mit Biertraster ernährt und mit Bier massiert, exklusiv und teuer.

**TORI-NIKU** Huhn, etwa als

**TORI NO TERIYAKI** Gebratene Pouletstücke mit Teriyaki-Sauce aus Sojasauce, Mirin (Sake mit Zucker).

Macht das Fleisch zart und verleiht dem Gericht Glanz.

**UNAGI KABAYAKI** Grillierter Süsswasser-Aal.

**TEPPANYAKI** Gerichte, direkt am Tisch auf Stahlplatte grilliert.

**WÜRZMITTEL**

**MISO** Fermentierte Paste aus Sojabohnen, Reis und Edelschimmelpilz.

**SHOYU** Sojasauce aus Sojabohnen, Weizen und Salzlake, bis zu einem Jahr fermentiert. Es gibt fünf verschiedene Sorten.

**DASHI** Brühe aus Algen (Kombu), Bonito-Flocken (Katsuo-bushi) und Wasser.

**PONZU** Saure Würze mit Yuzu-Zitrone.

**NIBOSHI** Getrocknete Sardinen.

**DESSERT (Daifuku)**

**YUZU-GLACE** Wird aus dem sauren, intensiven Saft der Yuzu-Zitrone hergestellt.

**AZUKI** Rote Bohnen. Sie sind süsslich und kastanienartig. Werden gerne zusammen mit klebrigem Reis (Mochi) gekocht.

**GETRÄNKE**

**SAKE** Alkoholhaltiges Gebräu aus mit Hefe vergorenem Reis. Was zuerst dem Kaiser vorbehalten war, verbreitete sich ab dem 8. Jahrhundert im Volk. Getrunken im Rahmen religiöser Zeremonien, in zahlreichen verschiedenen Sorten.



**CHA** Tee. Chinesische Zen-Mönche brachten die Samen der Camellia sinensis nach Japan und machten die Teekultur populär. Während der brutalen Bürgerkriege im 16. Jahrhundert kamen die Teezeremonien (cha-no yu) als Rituale des Friedens auf. Sorten: Maccha, Gyokuro, Sen-cha, Ban-cha, Hoji-cha, Genmai-cha, Mugi-cha.

**Gut zu wissen**

**Buchtip:** Die japanische Küche, Kimiko Barber/Fona-Verlag, 36.80 Fr.

**Nudelsuppen-Lokal Ikoo** Bäckerstrasse 39, 8004 Zürich [www.ikoo.ch](http://www.ikoo.ch)

**Japanische Produkte** Bezug japanischer Grundprodukte in Slow-Food- und Bio-Qualität, hausgemachte Misopaste [www.shinwazen.ch](http://www.shinwazen.ch)



# 4X NATÜRLICHE ENERGIE



Ob als Getreideriegel, Müesli, Joghurt oder Flakes: Die natürliche Energie von Farmer gibts in vier Varietäten und vielen feinen Geschmacksrichtungen.

**MIGROS**  
Ein M besser.