

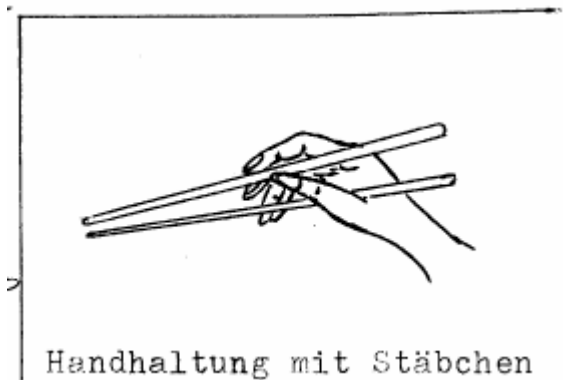
23-01) Die Ernährung

Mizue OKUBO (1991)

Bei japanischem Essen denkt man immer an die Jahreszeit. Aber da viele Bauern Gewächshäuser verwenden, um jederzeit alles ernten zu können, weiß man oft nicht mehr, was zu welcher Jahreszeit gehört. Z. B. verkauft man in Tokio im Dezember mehr Erdbeeren als im Mai, und auch im Mai kommen die meisten Erdbeeren aus Gewächshäusern und schmecken nicht so gut wie natürlich gereifte Erdbeeren. Für Japaner ist ebenso wichtig, wie das Essen aussieht, wie wie es schmeckt.

In Japan besteht das Essen nicht aus mehreren Gängen, die nacheinander aufgetragen werden, sondern alles, was es zu essen gibt, kommt auf den Tisch, ehe man zu essen beginnt. Man ißt zwischendurch immer wieder etwas Reis, damit sich der Geschmack zweier Speisen nicht miteinander vermischt.

Beim Essen sitzt man auf einem Sitzkissen auf dem Reisstrohmattefußboden oder nach europäischer Art auf einem Stuhl. Heute sitzen viele Japaner lieber auf einem Stuhl als mit untergeschlagenen Beinen auf einem Sitzkissen. Man ißt mit zwei Eßstäbchen, die aus Holz oder Plastik sind und ungefähr 20 cm lang sind. Das eine hält man mit dem Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger, das andere bewegt man mit Daumen und Zeigefinger. Wie man die Eßstäbchen hält, sieht man auf der Zeichnung. Gute Holzstäbchen sind lackiert. In Restaurants bekommt man oft Stäbchen aus rohem Holz, die man zum einmaligen Gebrauch auseinanderbricht.



Eßstäbchen sind sehr bequem, z. B. um Gräten aus einem Fisch zu entfernen. In Europa bekommt man oft Fisch ohne Gräten, aber in Japan nimmt man Fische im allgemeinen nur aus und brät oder kocht sie mit den Gräten. Wenn man europäisch ißt, ißt man mit Messer, Gabel und Löffel. Steaks ißt man mit Messer und Gabel, aber Schweineschnitzel mit Eßstäbchen. Das Schnitzel kommt in Streifen geschnitten auf den Tisch.

Heutzutage gibt es Kinder, die Stäbchen nicht gut verwenden können, weil sie fast immer mit Löffel und Gabel essen. Es ist schwer, wenn man erst als Erwachsener lernt, wie man mit Eßstäbchen ißt. Wenn man mit Eßstäbchen ißt, darf man nicht ein Stück Essen hochheben, um es einem anderen zu geben, der es dann mit

seinen Eßstäbchen entgegennimmt, weil man auf ähnliche Weise zu zweit mit Stäbchen die Knochen eines Toten im Krematorium aus der Asche nimmt, um sie in die Urne zu tun, und man beim Essen nicht ans Sterben denken möchte. Man sollte Eßstäbchen auch
 5 nicht in eine Reisschale mit Reis hineinstecken, weil man bei einer Trauerfeier dem Toten Reis mit hineingesteckten Eßstäbchen hinstellt.

Vor und nach dem Essen spricht man ein kurzes Tischgebet. Man dankt dem Bauern, der die Lebensmittel produziert hat, und dem,
 10 der das Essen gekocht hat. Im allgemeinen trinkt man nach dem Essen japanischen grünen Tee aus einer Porzellantasse ohne Henkel.

Normalerweise gibt es zum japanischen Essen Reis und japanische Suppe, auch zu einem Beefsteak oder wenn es europäische Beilagen
 15 gibt, z. B. Kroketten. Reis ist in Japan das Hauptnahrungsmittel. Man kocht Reis ohne Salz. Bei japanischem Essen sind 50 % der Kohlehydrate im Reis. Reis ist sehr nahrhaft.

je 100 kcal

	Salzkartoffeln	französisches Weißbrot	gekochter Reis
20			
	Menge	138,9 g	34,1 g
	Wassergehalt	112,5 g	10,2 g
	Eiweiß	2,4 g	2,9 g
	Fett	0,3 g	0,5 g
25	Kohlehydrate	22,7 g	19,8 g
	Kalzium	5,6 mg	5,1 mg
	Phosphor	43,1 mg	25,6 mg
	Eisen	0,7 mg	0,3 mg
	Natrium	2,8 mg	215,0 mg
30	Kalium	347,2 mg	41,0 mg
	Asche	1,0 g	0,6 g
	Vitamin B1	0,10 mg	0,03 mg
	Vitamin B2	0,04 mg	0,01 mg
	Vitamin C	18,1 mg	0 mg

35 Zum Reis ißt man fast immer so etwas wie Mixpickles: so ähnlich wie Sauerkraut mit Salz eingelegtes Gemüse, z. B. Rettich, Gurken, weiße Rüben, chinesischer Wirsingkohl oder Weißkohl. Über diese säuerlich schmeckenden japanischen Mixpickles gießt man

etwas Sojasoße, die man aus Sojabohnen macht. Diese Sojasoße ist so ähnlich wie Maggi. Man ißt zum Reis auch gerne Salzpflaumen oder gedünstete Sojabohnen.

Japanische Suppe macht man nicht aus Knochen, sondern aus getrocknetem Fisch. Zum Würzen der Suppe nimmt man Sojabohnenpaste. In die Suppe tut man Gemüse (z. B. Lauch oder Rettich), Seetang, Muscheln, gebratenen Sojabohnenquark oder kleine Würfel von Sojabohnenquark (eine Art geschmackloser Quark oder Eierstich aus Sojabohnen). Man ißt japanische Suppe nicht mit dem Löffel, sondern trinkt sie aus der Suppenschale und ißt die Einlage mit Eßstäbchen.

Zum Würzen verwendet man bei fast allen japanischen Speisen Sojasoße. Sojasoße ist die wichtigste Geschmackszutat zu japanischem Essen. Zum Würzen von japanischem Essen verwendet man aber auch Zucker, Salz, Essig und Reiswein. Wenn man europäisch ißt, z. B. Schnitzel oder Kroketten, tut man fast immer etwas englische Soße darauf. Englische Soße verwendet man heute in Japan mehr als in England.

Heutzutage essen viele Japaner, besonders junge Leute, auch gerne Brot. In Japan gibt es viele europäische und chinesische Restaurants, aber auch zu Hause kocht man oft chinesisches oder europäisches. In großen Städten wie Tokio gibt es auch indische, koreanische und afrikanische Restaurants. Wenn man in Japan europäisch ißt, ißt man gerne belegte Brote nach amerikanischer Art: ungeröstetes Toastbrot mit etwas Käse oder gekochtem Schinken, einem Schnitzel oder einem flachen Bratklops. Oder man ißt belegte Brötchen: Zwischen die Hälften eines weichen Brötchens legt man Kroketten, Spaghetti oder Würstchen. Man ißt auch oft Pizza, mit holländischer Soße überbackene Makkaroni, Omeletts, gebratene Hähnchen, Fleischspießchen mit Hühnerfleisch oder Steaks. Rindfleisch ist sehr teuer, weil es in Japan nur wenige Bauern gibt, die billiges Rindfleisch produzieren, und die Absatzorganisation so kompliziert ist, daß auch importiertes billiges Rindfleisch sehr teuer ist, wenn man es beim Fleischer oder in einem Supermarkt zu kaufen bekommt. Deshalb ißt man nicht viel Rindfleisch oder Kalbfleisch. 200 g japanisches Rindfleisch für ein Steak kosten etwa 20 DM (1600 Yen), aber importiertes Rindfleisch kostet nur etwa halb so viel.

Zu Frühstück ißt man in Japan Reis, Sojabohnensuppe, ein rohes Ei, Meerlattich und japanische Pickles. Dazu trinkt man grünen Tee. Aber viele Leute, besonders junge Leute, frühstücken nach amerikanischer Art. So ein Frühstück besteht aus Toastbrot, Butter, Marmelade, einem Spiegelei, grünem Salat und Kaffee, Tee oder Milch. In den meisten japanischen Gasthöfen bekommt man nur japanisches Frühstück.

Das Mittagessen ist nicht so wichtig wie in Deutschland. In Japan hat man zwar eine Stunde Mittagspause, aber man nimmt sich im allgemeinen nicht viel Zeit fürs Essen. Arbeiter, Angestellte, Schüler und Studenten gehen während der Mittagspause nicht nach Hause, sondern essen etwas in einem Restaurant, in der Kantine oder in der Mensa, oder sie bringen sich für die Mittags-

- pause etwas von zu Hause mit oder kaufen sich in einem Geschäft etwas zu essen. Arbeiter und Angestellte bestellen sich manchmal in einem kleinen Restaurant etwas zu essen und lassen sich das ins Büro bringen. Weil Adlige etwa bis zum 13. Jahrhundert nur zweimal am Tag etwas aßen, morgens und abends, ist das Mittagessen auch heute in Japan nicht die Hauptmahlzeit. Auf dem Lande aß man auch noch einmal oder zweimal etwas zwischen diesen beiden Mahlzeiten, aber dazu ging man nicht nach Hause: Man aß zu Mittag schnell etwas auf dem Feld oder im Wald. Deshalb war das Mittagessen auch für Bauern und Waldarbeiter nicht die Hauptmahlzeit. Man ißt zu Mittag nur Nudelsuppe oder kalte Nudeln mit Sojasoße, Reis mit Currysoße, belegte Brötchen oder ein Stammgericht, das meist aus etwas Fleisch oder Fisch, rohem Wirsingkohl, japanischer Suppe und Reis besteht.
- Die Hauptmahlzeit ist das Abendessen. Zum Abendessen trinken viele Männer im Winter warmen Reiswein und im Sommer kaltes Bier. Abends ißt man japanisch, europäisch oder chinesisches. Dazu trinkt man grünen Tee. Als Nachtisch ißt man im allgemeinen Obst, z. B. einen Apfel, Mandarinen, Weintrauben, Erdbeeren oder eine Birne.

- In einigen teuren japanischen Restaurants sitzt man wie früher in einem großen Saal auf dem Reisstrohmattefußboden an einem kleinen Tisch für sich alleine. Japanisch gekleidete Frauen bringen die kleinen Tische, auf denen außer Reis und Suppe schon alles steht, was es zu essen gibt, aus der Küche in den Speisesaal. Wenn alle Gäste an den Tischen sitzen, tun diese Frauen den Gästen Reis in eine Reisschale und japanische Suppe in eine Suppenschale. Nachdem alle Gäste auch Reis und Suppe bekommen haben, fangen sie gleichzeitig an zu essen. Wenn man die Reisschale leergegessen hat, bekommt man noch mehr Reis, aber von allem anderen bekommt man nichts nach.

- Da es in Japan viele Geschäfte gibt, die den ganzen Tag geöffnet sind, kann man sich jederzeit etwas zu essen kaufen. In diesen Geschäften bekommt man viele schon gekochte Speisen. Junge Leute gehen auch nachts in solche Tag und Nacht geöffnete Geschäfte, um sich etwas zu essen zu kaufen.

- Japanische Hausfrauen gehen fast jeden Tag einkaufen. Deshalb kaufen sie weniger auf einmal als deutsche Hausfrauen. Auf diese Weise ist zwar alles immer frisch, aber das ist teurer als wenn man viel auf einmal kauft, und man muß viel Plastikschenen wegwerfen, in denen man so kleine Mengen zu kaufen bekommt.

- Im Nahrungsmittelverbrauch gibt es große Unterschiede zwischen Deutschland und Japan. Deutsche essen viel mehr Fleisch, Obst, Milch und Milchprodukte als Japaner, und Japaner viel mehr Fisch und Gemüse als Deutsche. Der wichtigste Unterschied ist, daß das deutsche Essen fetter und kalorienreicher ist als das japanische Essen. Deshalb sind Japaner im allgemeinen schlanker als Deutsche.

Jährlicher Pro-Kopf-Verbrauch ausgewählter Nahrungsmittel

	Japan 1987) ²⁾	Westdeutschland (1985) ³⁾	Ostdeutschland (1985) ³⁾
Getreide	105,2 kg	64,9 kg	93,6 kg
5 Kartoffeln	37,1 kg	72,6 kg	143,4 kg
Zucker	21,5 kg	36,9 kg	39,6 kg
Gemüse	129,4 kg	75,1 kg	104,4 kg
Obst	54,2 kg	127,8 kg	79,3 kg
Fleisch	38,1 kg	90,3 kg	96,2 kg
10 Eier	18,6 kg	14,0 kg	15,2 kg
Milch	75,5 kg	96,4 kg	116,1 kg
Käse		15,8 kg	8,7 kg
Fisch	71,5 kg	11,9 kg	7,7 kg
Fett	14,1 kg	26,0 kg	25,0 kg
15 Kalorien in der Nahrung	2620 kcal	3537 kcal ¹⁾	
Tierisches Eiweiß	51%	68%	

Die Art, wie man ißt, gehört auch zur Kultur eines Volkes und hat großen Einfluß auf das tägliche Leben. Wenn wir über die Eßgewohnheiten bei anderen Völkern besser Bescheid wissen, werden wir einander noch besser verstehen. Beispielsweise essen Japaner sehr gerne frische Fische; deshalb wirft man manchmal Fische, die noch leben, ins kochende Wasser, so wie man es in Europa mit Flußkrebse macht. Aber in England haben Tierschutzvereine dagegen protestiert. Auch dagegen, daß japanische Fischer viele Delphine getötet haben, haben viele Europäer protestiert, aber sie bedenken dabei nicht, daß Delphine viele Fische fressen, so daß die Fischer nicht mehr genug Fische fangen, und sie wissen auch nicht, daß in Japan Fleisch viel teurer ist als in Europa und Japaner Fische zum Leben brauchen. Dagegen denken einige Japaner, es ist barbarisch, ein innen noch rotes Steak oder ein im Ganzen am Spieß gebratenes Schwein zu essen.

1) Die Bestandteile der Lebensmittel (Shokuhin-Seibun-Hyo), Hitotsubashi-Verlag, Tokio, 1987

2) Keizo MOCHIDA: Japanischer Reis (Nihon no Kome), Chikuma-Verlag Tokio, 1989

3) Zahlenspiegel – ein Vergleich, Bundesministerium für innerdeutsche Beziehungen, Köln, 1988, S.80

Um diesen Bericht zu schreiben, habe ich die Berichte von Frl. Naomi Nagasawa für das 8. Deutschland-Seminar (1979) und von Frl. Sumi Tanaka (1982) verwendet.