

Japanische Küche 1:

## Soba - japanische Buchweizennudeln

---

In den letzten Jahren konnte man in vielen Ländern weltweit einen richtigen „Sushi-Boom“ beobachten. Auch Deutschland bildete dabei keine Ausnahme. Nicht nur in den Metropolen, sondern auch in kleineren Städten entstanden Sushi-Restaurants; und mittlerweile kann man tiefgekühlte Sushi in fast jedem Supermarkt kaufen. So ist es kein Wunder, dass man hierzulande bei japanischer Küche vor allem an Sushi denkt. Aber genauso, wie man entgegen der allgemeinen Vorstellung im Ausland in Deutschland nicht nur Bier trinkt und Würstchen isst, so gibt es auch in Japan neben Sushi noch viele andere schmackhafte Gerichte. In einer kleinen Reihe von Beiträgen über die japanische Küche möchte Neues aus Japan Ihnen weitere Gerichte vorstellen, die sich in Japan großer Beliebtheit erfreuen.

Soba - japanische Buchweizennudeln - werden in Japan als typisches Nudelgericht im Alltag gern und häufig gegessen. Da Buchweizen einen hohen Gehalt an Eiweiß und Vitamin B aufweist, wird er auch in Deutschland als besonders gesunde Getreideart z.B. in Bioläden und Reformhäusern angeboten. Soba, die japanische Variante des Buchweizens, ist dagegen nur wenig bekannt. Im ersten Beitrag unserer kleinen Reihe möchten wir Ihnen daher „Soba“ vorstellen.



## Was genau ist Soba?

Soba ist ein Nudelgericht, das aus dem Mehl der Körner des Buchweizens hergestellt wird. Die Nudeln sind von grauer, leicht bräunlicher Farbe und können ganz unterschiedlich zubereitet werden. Soba wird überall in Japan gern gegessen.

Eine Art der Zubereitung während des heißen Sommers besteht darin, die Nudeln kalt (z.B. mit Eiswürfeln gekühlt) zu servieren. Dazu werden sie mit den Essstäbchen in ein kleines Schälchen mit Würzsoße getunkt und in kleinen Portionen gegessen. Während der kalten Jahreszeit tunkt man sie in eine warme Soße und isst sie zusammen mit verschiedenen Zutaten. Dies können z.B. fritierter Kitsune-Tofu, Gemüse und Garnelen im Teigmantel (Tempura) oder Wildgemüse wie etwa Farnkräuter sein. Hier bieten sich außerordentlich viele Variationsmöglichkeiten. Mit seinem charakteristischen Duft und Geschmack sowie der typischen Konsistenz, die man beim Essen und Schlucken dieser Nudeln spürt, ist Soba ein Gericht, das mehrere Sinne gleichzeitig anregt und somit auch immer wieder für Überraschungen gut ist.

## Was man beim Essen von Soba beachten sollte

Für das Essen von Soba gibt es eine besondere Regel, die man beachten sollte, um den besonderen Duft, die Konsistenz und den Geschmack dieses Gerichts noch besser zur Geltung zu bringen: man muss die Nudeln unbedingt schlürfend essen, da nur so genau die richtige Menge Soße an ihnen haftet. Beim Soba-Essen darf und sollte man also einmal so richtig laut schlürfen. Würde man Soba hingegen „leise“ essen, entstünde womöglich der Eindruck, dass die Nudeln einem nicht wirklich schmecken.

## Soba: Geschichte und Bräuche

Der Buchweizen kann in Japan auf eine lange Geschichte zurückblicken, denn er wurde schon vor dem 8. Jh. eingeführt. Als Nudelgericht wird er allerdings erst seit dem Ende des 16. Jh. gegessen. Ab dem 17. Jh. fand er von Edo (dem heutigen Tokyo) ausgehend im ganzen Land rasche Verbreitung und bürgerte sich als Alltagsgericht ein. Damals verlangte das Essen von Soba, vor allem in Edo, eine besondere Raffinesse oder Eleganz, die im Japanischen mit dem Begriff „iki“ bezeichnet wird. So entwickelte sich diesbezüglich ein ganz bestimmter Stil. Ein Relikt dieses Stils, das sich bis heute erhalten hat, ist wohl das Schlürfen beim Essen von Soba.

Restaurants, die in Japan Soba-Gerichte anbieten, werden in der Regel „Sobaya“ genannt, da sie ausschließlich diese Art von Gerichten anbieten. Auch dies scheint seinen Ursprung bereits in der Edo-Zeit zu haben. Heute gibt es Sobaya, in denen man die Gerichte schnell im Stehen essen kann, aber auch solche, in denen man in einer stilvollen Einrichtung Platz nimmt, um die Gerichte in aller Ruhe zu genießen.

Im Laufe der Zeit haben sich in den einzelnen Regionen Japans regionale Unterschiede herausgebildet, die nicht nur den Geschmack und die Dicke der Nudeln, sondern auch den Geschmack der Würzsoße, die Art des Eintauchens in die Soße und die Art des Essens betreffen.

Soba werden in Japan während des ganzen Jahres gegessen, aber insbesondere in der letzten Nacht des Jahres besteht der weit verbreitete Brauch, sogenannte „Toshikoshi Soba“ (wörtlich übersetzt „Soba zum Übergang in das [neue] Jahr“) zu essen. Der Ursprung dieses Brauchs rührt angeblich daher, dass das Essen von langen Nudeln als Vorzeichen und Wunsch für ein langes Leben gilt.

## Teuchi Soba (Hausgemachte Soba)

Die Qualität des Soba-Mehls und die Art der Verarbeitung beeinflussen den Duft sowie die Konsistenz der Nudeln und geben ihnen auch den besonderen Geschmack. Üblicherweise kauft man Soba in einem Lebensmittelgeschäft, um sie zu Hause zu kochen und zu essen, oder geht gleich in ein Soba-Restaurant. Seit ein paar Jahren aber gibt es in Japan immer mehr Menschen, die Soba essen möchten, welche sowohl vom Duft als auch von der Konsistenz und vom Geschmack her höchsten Ansprüchen genügen, und die die eigene Herstellung von Soba zu ihrem Hobby gemacht haben. Insbesondere unter älteren Menschen, die bereits im Ruhestand sind oder kurz davor stehen, gibt es immer mehr, die sich an hausgemachten Soba erfreuen.

Es gibt sogar Menschen, die über die Grenzen des Hobbys hinausgehen. Ein Beispiel dafür ist Masao Oguro, Professor emeritus der Asahikawa University. Prof. Oguro stammt aus einem alten Stadtviertel von Tokyo, in dem sich die Atmosphäre von Edo bewahrt hat. Er wuchs von Kindesbeinen an mit Soba auf und schon sein Vater frönte dem Hobby, Soba selbst herzustellen. Seine Vorliebe für Soba verleitete Prof. Oguro schließlich dazu, neben seiner akademischen Tätigkeit Soba selbst zuzubereiten. Später wurde er in der Stadt Asahikawa Mitglied des „Klubs der Soba-Freunde Asahikawa“. Dort vervollkommnete er seine Kenntnisse und Fähigkeiten weiter, um schließlich ein eigenes Soba-Restaurant zu eröffnen. Aber Prof. Ogura ging sogar noch einen Schritt weiter: er stellt hier in Deutschland, im Soba-Restaurant „Anan“ in Wolfsburg, seine eigenen Soba her und bildet gleichzeitig Nachwuchs aus. Wahrscheinlich ist dies das erste Mal, dass echte hausgemachte Soba hierzulande angeboten werden.

Prof. Oguro hat sich bereit erklärt, uns die Herstellung von Soba einmal zu zeigen.

Das Mehl wird in einen hölzernen Bottich gegeben und unter Hinzugeben von Wasser geknetet.



Nach weiterem Kneten wird der Teig mit Hilfe einer Teigrolle dünn ausgerollt.

Mit geraden Schnitten wird der Teig mit einem Messer in Streifen von 1-2 mm Breite geschnitten.



Die Nudeln werden in kochendes Wasser gegeben ...

... und serviert!



Nun haben Sie einen Blick in die geheimnisvolle Welt des Soba getan. Vielleicht haben Sie jetzt Lust bekommen, den Duft, die Konsistenz und den Geschmack dieses wohlschmeckenden Nudelgerichts selbst einmal in vollen Zügen zu genießen. Wir wünschen Ihnen dabei guten Appetit!