

Japanische Küche 4:

Schmackhafte Eintöpfe zur Förderung der Gesundheit und Schönheit

- Sojamilch, Eiweiß und Tomaten als neue Variationen der japanischen Eintopfgerichte

Kein Gericht passt besser zu Japans kaltem Winter als nabe oder Eintopf. Zusammen mit Freunden und der Familie um einen blubbernden Topf voller Gemüse, Fisch und Fleisch herumzusitzen, gehört seit Generationen zu den liebsten Beschäftigungen der Menschen in Japan in der Winterzeit. Das Kochen macht die Fasern im Gemüse weicher, so dass es einfacher ist, große Mengen der darin enthaltenen gesunden Nährstoffe aufzunehmen, während die heiße Brühe die Vitamine und Mineralien aus den Fleisch- und Fischzutaten aufnimmt und voller nahrhafter Wohltaten ist. Die Kombination aus heißem Essen und lebhafter Unterhaltung erwärmt sowohl den Körper als auch die Seele und macht nabe zu einem perfekten Anlass für ein Zusammenkommen mit Freunden und der Familie.

Eintöpfe als Mittel gegen das Altern

Die beliebtesten Zutaten für die Brühe sind traditionell *kombu* (Riementang) mit Sojasoße, Salz oder *Miso*-Paste. Allerdings gibt es keine festen Regeln und jede Region, ja sogar jede Familie hat ihre eigenen *nabe*-Rezepte. Derzeit erfreuen sich verschiedene neue *nabe* großer Beliebtheit, deren Brühe Kollagen, Sojamilch oder Tomaten enthalten. Viele dieser neuen Variationen versprechen, dass sie nicht nur sehr schmackhaft sind, sondern auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit und Schönheit haben. Waren diese neuen Gerichte zunächst vor allem bei Frauen beliebt, haben die gesundheitsfördernden Effekte inzwischen auch die Männer überzeugt, geben die neuen *nabe*-Rezepte doch dem erschöpften Körper und Geist dringend benötigte neue Energie.



Kollagen nabe.

Kollagen ist ein Protein, das der Körper für die Bildung von Haut- und Muskelgewebe benötigt. Da das altersbedingte Erschlaffen der Haut durch einen Rückgang des Kollagen im Körper verursacht werden soll, besteht nun eine große Nachfrage für mit Kollagen angereicherte Kosmetik- und Nahrungsprodukte. Auch wenn noch niemand mit Sicherheit weiß, ob die Anwendung oder Aufnahme von Kollagen durch diese Produkte den Rückgang des körpereigenen Kollagen stoppen und umkehren kann, wird doch allein die mögliche Aussicht auf einen bequemen Weg hin zu

faltensfreier und jugendlich frisch wirkender Haut von vielen Frauen sehr begrüßt. Unabhängig vom wissenschaftlichen Nachweis scheint bereits das sich Hinsetzen vor einen cremigen und mit Kollagen

angereicherten Eintopf, um diesen in vollen Zügen zu genießen, das Gefühl zu vermitteln, dass dies genau das richtige Mittel ist.

Der Boom von Kollagen-Eintöpfen begann, als ein Restaurant einen „Schönheits-*nabe*“ einführte, der Kollagen enthält, das aus Hühnerknochen gewonnen wird. Andere Restaurants nahmen diese Idee auf, und innerhalb kürzester Zeit waren im ganzen Land Eintöpfe auf Kollagen-Basis zu finden. Die Lebensmittelindustrie hat diesen Trend übernommen, so dass nun eine große Vielfalt von Kollagenprodukten in Flaschen angeboten wird. Diese Produkte sind eine beliebte Zutat für diejenigen, die *nabe* einmal zu Hause genießen wollen.

Ein traditioneller *nabe* besteht aus reichlichen Zutaten von Gemüse, Fisch und Fleisch, die in einer Brühe zusammen gekocht werden, und diese Gerichte sind für ihren großen Nährwert bekannt. Welche Rolle Kollagen nun spielen mag – eines ist unbestritten: *nabe*-Gerichte bilden mit Blick auf ein herzhaftes und hinsichtlich des Nährwerts ausgewogenes Angebot einfach eine Klasse für sich.

Die Geburt des Tomaten-Eintopfs

Der Tomaten-*nabe* gibt dem traditionellen Eintopfgericht einen neuen Kick, der sich durch eine Erweiterung der Vielfalt an Gemüse auszeichnet. Die Tomaten-*nabe* werden oft nach italienischer Art mit Olivenöl und Weißwein gewürzt, während als Zutaten gewöhnlich Krabben, Tintenfisch, Wiener Würstchen und Pilze verwendet werden. Die Grundlage der Brühe besteht aus zerdrückten Tomaten, die eine einzigartige und schmackhafte Kombination aus Süße und vollem Geschmack bieten. Gibt man dem Ganzen dann am Ende noch Reis hinzu, erhält man ein Gericht, das ein wenig an Hühnerreis mit Ketchup erinnert, während die große Vielfalt an Zutaten an Kombinationen erinnert, die man von Pasta- oder Pizzagerichten her kennt. Darüber hinaus erhalten Tomateneintöpfe durch japanische Gewürze und Zutaten einen ganz besonderen Geschmack.



Eine weitere gesunde Option, die sich in den Restaurants und Esszimmern in ganz Japan großer Beliebtheit erfreut, ist Eintopf mit Sojamilch. Diese Gerichte bieten eine Kombination aus dem leckeren und feinen Geschmack der Sojamilch und einer reichen Auswahl an Gemüse, Hühnchen und weiteren Zutaten. Oft wird noch *Miso*-Paste oder Sesam zugegeben, um dem Ganzen einen besonderen Dreh zu verleihen. Es ist die große Vielfalt an Möglichkeiten mit Blick auf die Zutaten, die den Reiz dieser Eintopfgerichte ausmacht, und niemand muss einem bestimmten Rezept folgen. Man kann die Zutaten nach eigenem Belieben auswählen und ganz nach eigenem Geschmack würzen. Die Esskultur der *nabe* besteht gerade darin, sich an der schmackhaften Mischung der verschiedenen Zutaten zu erfreuen. Daher hören diese Gerichte auch nicht auf, sich ständig weiter zu entwickeln.

