



Botschaft von Japan

Neues aus Japan Nr. 156 | November 2017

Allgemein

Notizen aus der Redaktion



***Bild:** Komatsuna mit katsuobushi (Bonito-Flocken) bestreut als rasch zubereitete Beilage (Foto: Kumiko Yamadera)*

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, erscheinen auch in Japan verschiedene Wintergemüse auf dem Speiseplan. Eines dieser Gemüse ist *Komatsuna* 小松菜, auch als Japanischer Senfspinat bekannt. Wörtlich bedeutet der Name „Kleines Piniengemüse“, der ihm angeblich im 18. Jahrhundert vom Shogun Tokugawa Yoshimune verliehen wurde, da dieses Gemüse damals vor allem in der Gegend des Komatsu-Flusses in der Nähe von Edo (heute Tokyo) angebaut wurde.

Da *Komatsuna* durch Reif und niedrige Temperaturen sehr an Geschmack gewinnt, taucht dieses Gemüse in Japan insbesondere ab November in den Läden und Supermärkten auf. Zudem ist es reich an Vitaminen, Kalzium sowie Eisen und daher gerade in den Wintermonaten neben Chinakohl ein wichtiger Bestand einer gesunden Ernährung. Als Pfannengericht, als Zutat für Eintöpfe oder auch eingelegt bietet dieses Wintergemüse aus Japan vielfache Zubereitungsmöglichkeiten.

Kontakt:
Botschaft von Japan
Abteilung für Kultur und Öffentlichkeitsarbeit

Hiroshimastr. 6
10785 Berlin
Tel.: 030/21094-0
Fax: 030/21094-228
E-mail: magazin@bo.mofa.go.jp