

Probieren Sie es einmal roh!

Esskultur und Zubereitung

In Japan besteht zwar eine große Vielfalt an Fischgerichten, jedoch nehmen hierbei Sashimi und Sushi einen besonderen Platz ein. Wie kann man rohe Meeresprodukte auswählen und zubereiten, damit sie schmackhaft und auch einwandfrei genossen werden können? Wir haben Hirohisa Koyama gefragt, einen der führenden Köche Japans.

Beitrag von Hirohisa Koyama
(Besitzer des Restaurants „Aoyagi“)

Fotos: Toshihiko Kono



Herr Koyama leitet die Heisei Fachschule für Köche, an der er auch unterrichtet. Zugleich engagiert er sich bei der Verbreitung der japanischen Küche im Ausland.



Japan ist ein Inselstaat im Fernen Osten, der ganz vom Meer umgeben ist. Aus diesem Grund ist auch die japanische Küche ohne Fisch nicht vorstellbar. Ich freue mich, dass ich über die Esskultur meines Landes sprechen und etwas von dem Wissen über Fisch vermitteln darf, das sich die Menschen in Japan im Verlauf ihrer langen Geschichte angeeignet haben.

Roher Fisch als überraschendes Novum in der Esskultur

Roher Fisch wird auch in Japan erst seit rund 150 Jahren gegessen. Zuvor wurde roher Fisch höchstens gesalzen oder in Essig eingelegt, um zu verhindern, dass er rasch verdirbt. Als Mitte des 16. Jh. die Soyasoße aufkam, begann man, rohen Fisch in Scheiben zu schneiden und mit Soyasoße zu essen. Gegen Ende der Edo-Zeit (Mitte des 19. Jh.) hatte sich diese Zubereitungsart dann auch allgemein verbreitet. Richtig durchgesetzt hat sich der Verzehr von rohem Fisch in ganz Japan aber erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Denn erst mit der allgemeinen Verbreitung von Kühlschränken, dem üblich gewordenen Transport per LKW, der verbesserten Hygiene und modernen städtischen Funktionen wie der Müllabfuhr wurden diese Gerichte nun überall konsumiert.

Allerdings trugen das fundierte Wissen und die vielfältigen Techniken in Bezug auf die Zubereitung von Fisch, über welche die Japaner bereits seit langem verfügten, dazu bei, dass die Esskultur unter Verwendung von rohem Fisch einen raschen Aufschwung erfuhr. Ein Beispiel dafür ist „Ikejime“, eine besondere Art und Weise, um den Fisch für die Zubereitung zu töten. Ich habe diese Methode vor Jahren dem mit mir befreundeten berühmten französischen Koch Alain Ducasse bei einem Barsch aus der Bretagne demonstriert. Dabei geht man folgendermaßen vor: sofort, nachdem der Fisch gefangen ist, wird mit einem Haken das verlängerte Mark des Fisches zerstört; das Herz schlägt dabei noch weiter. Nun werden die Schlagadern an den Kiemen sowie der Schwanz durchtrennt. So nutzt man die Pumpbewegung des Herzens dazu, den Fisch ausbluten zu lassen.

Täte man dies nicht, nähme der Fisch einen unangenehmen Geruch an; durch das wilde Umherzappeln des Fisches verlöre sein Fleisch zudem an Geschmack. Fische, die mit dieser Methode getötet werden, sind gleichsam nur scheinbar tot, und sie können so frisch zubereitet und gegessen werden, als bewegten sich ihre Muskeln fast noch. Als ich Ducasse diese Methode vorführte, war er zunächst sehr überrascht, aber dann auch sehr angetan über die so erzielte Qualität des Fleisches.

Sashimi und Sushi

Die bekanntesten Beispiele für rohe Fischgerichte in der japanischen Küche sind Sashimi und Sushi. Sashimi beschränkt sich ursprünglich nicht auf rohen Fisch, sondern beinhaltet auch Gemüse oder Tofu. Mit diesem Begriff bezeichnet man eigentlich den Vorgang „Schneiden und essen“. Bei Sashimi werden die Zutaten je nach ihren Eigenschaften entweder längs der Fasern oder quer zu den Fasern geschnitten, um so ihren Geschmack besonders zur Geltung zu bringen. Bei diesen Gerichten kommt dem japanischen Küchenmesser, dem „Hocho“, eine große Bedeutung zu.

In der japanischen Küche gibt es den Begriff „Kasshu hoju“. Damit bezeichnet man die Besonderheit, dass in Japan dem Schneiden („Katsu“) das Kochen („Ho“) folgt. Das heißt, Gerichte wie Sashimi, bei denen die Zutaten nur geschnitten werden, rangieren über Gerichten, bei denen die Zutaten gekocht oder gebraten werden. Aus diesem Grund hat sich auch die große Vielfalt bei den Hocho entwickelt. Für einen japanischen Koch sind diese Messer das wichtigste Handwerkszeug, so dass das sorgfältige Schärfen der Hocho zu den täglichen Aufgaben zählt, so als würde man sie zum Rasieren verwenden.

Beim Sushi werden in Essig eingelegte Reishäppchen mit rohem, gekochtem oder auch gebratenem Fisch belegt. Dieses Gericht aus mundgerechten Häppchen erfreut sich mittlerweile überall auf der Welt großer Beliebtheit. Ursprünglich war dieses Gericht eine Methode zur Konservierung von

Lebensmitteln, heute aber bezeichnet man mit Sushi im Allgemeinen die mit einer Auflage belegten Reishäppchen. Der Essig wirkt dabei als Konservierungsmittel, der ein rasches Verderben der Zutaten verhindert.



Meeresprodukte, die sich zum rohen Verzehr eignen: Meerbrasse, Garnelen, Rossmakrele, Tintenfisch, Kreiselschnecke, Herbstmakrele und Abalone. Darüber hinaus werden oft auch Thunfisch, Bonito, Butt, Gelbschwanz und Flussbarsch verwendet.

Auswahl und Zubereitung der Zutaten

In jedem Land gibt es andere Fische, die zum Verzehr verwendet werden können. Dabei eignen sich gerade größere Fischarten wie Thunfisch besonders für den rohen Verzehr. Kleinere Fischarten mit bläulichem Rücken wie z.B. Sardinen neigen hingegen dazu, rasch zu verderben, so dass auch Japaner sie nicht roh essen, wenn sie nicht wirklich ganz frisch sind. Das Blut von Thunfischen ist dagegen reich an Eisen, und die Aminosäuren zersetzen sich relativ langsam; das macht diesen Fisch besonders geeignet für den rohen Verzehr.

Im Vergleich zu Fleisch sind die Eiweißfasern beim Fisch kürzer, so dass sich Mikroorganismen hier leichter vermehren. Es wird daher empfohlen, rohen Fisch bei etwa 0 Grad Celsius zu lagern. Schuppen und innere Organe sollten gründlich entfernt werden. Tatsächlich kommt diesem sorgfältigen Säubern eine größere Bedeutung zu als dem Grad der Frische. Zugleich müssen beim Säubern eines Fisches nicht nur die Messerklinge, sondern auch der Messergriff, die Hände und das Schneidbrett wirklich ganz sauber sein.

Bei Fisch, den man als Zutat für Sushi verwendet, gibt es drei unterschiedliche Arten, nämlich rohen Fisch, in Salz oder Essig eingelegten Fisch sowie gekochten bzw. gebratenen Fisch. Für rohen Fisch eignen sich z.B. Thunfisch, Meerbrasse, Steingarnele, Tintenfisch, Flussbarsch, junger Gelbschwanz und Butt. Fische mit bläulichem Rücken können Vergiftungen oder Allergien auslösen, sie sollten daher unter Verwendung von viel Salz zubereitet werden.

Bei Sushi, bei dem bis zur letzten Stufe der Zubereitung die Hände mit dem rohen Fisch in Berührung kommen, ist noch größere Sorgfalt erforderlich als bei Sashimi. Die Sauberkeit der Hände desjenigen, der das Gericht zubereitet, sowie auch der ganzen Küche sind beim Nigiri-Sushi, also bei dem mit den Händen geformten Sushi, absolute Voraussetzung.

Erst wenn etwas ohne Bedenken verzehrt werden kann, ist es wirklich als Speise geeignet. Ich wünsche mir, dass die Menschen in aller Welt den besonderen Reiz der japanischen Küche und besonders deren großes Wissen in Bezug auf Fisch noch besser kennen lernen und einmal den tiefen Genuss von natürlich zubereitetem Fisch selbst erfahren können.

(c) NIPPONIA, No.36, Heibonsha Ltd. 2006