

Neues aus Japan Nr. 205 | Dezember 2021

Esskultur

Tsukemono – farbenfrohe Grundlagen des Esstisches



Bild: Wunderschöne und farbenfrohe tsukemono

Als *tsukemono* werden in der japanischen Küche Gerichte bezeichnet, die Zutaten wie Gemüse, Früchte, Kräuter, Pilze, Meeresfrüchte, Algen oder Fleisch beinhalten, die u.a. mithilfe von Salz, Sojasoße, Essig, Reiskleie, Miso oder Reismalz eingelegt werden. Während der jeweilige Eigengeschmack der Zutaten erhalten bleibt, bekommen *tsukemono* eine angenehm salzige Note, die perfekt zum Aroma von Reis passt. *Tsukemono* sind daher auf jedem Esstisch in Japan, wo Reis seit langem das Hauptnahrungsmittel ist, beliebte und unentbehrliche Gerichte.

Es gibt verschiedene Sorten von *tsukemono*. Beispielsweise werden einige durch Fermentierung hergestellt, während andere durch Gewürze aromatisiert werden. Auch können dieselben Zutaten, je nachdem wie lange sie eingelegt werden, mit unterschiedlichen Aromen genossen werden. Bei *asazuke*, nur kurz eingelegtem Gemüse, bleibt die frische Textur der Zutaten erhalten, während *furuzuke* („altes Eingelegtes“), das über einen langen Zeitraum hinweg reift und dabei einen kräftigeren Geschmack entwickelt, über lange Zeit aufbewahrt werden kann.



Bild: Das Einlegen von frischem Gemüse ermöglicht es, den Geschmack der jeweiligen Jahreszeit zu genießen.

In jeder Region Japans findet man jeweils eigene Kreationen von *tsukemono*. Dafür werden Spezialitäten vor Ort verwendet, und man bemüht sich, deren jeweiligen Geschmack herauszuarbeiten. Auf Hokkaido gibt es beispielsweise *nishin-zuke*, das aus eingelegten Scheiben von getrocknetem Hering und Kohl besteht und zusammen mit Reismalz zubereitet wird. In der Präfektur Akita im Norden der Hauptinsel Honshu findet man *iburigakko*, für das eingelegter und geräucherter *daikon* Rettich mit Reiskleie verwendet wird. Die Präfektur Nagano in Zentraljapan bietet *nozawana*, ein eingelegtes Blattgemüse mit einer frischen Textur. In Tokyo kann man das leicht süßlich schmeckende *bettara-zuke* (eingelegter *daikon* Rettich) entdecken, und Kyoto ist bekannt für sein erfrischend saures *suguki-zuke* (eine eingelegte lokale Rübensorte). Im Süden Japans hingegen, in der Präfektur Kagoshima, gibt es *papaya-zuke*, bestehend aus eingelegten Papaya mit Miso oder Sojasoße. Insgesamt kann man im ganzen Land mehr als 600 verschiedene Sorten von *tsukemono* finden.

Die Vorzüge von *tsukemono* als besonders gesunde Nahrungsmittel erfahren in den letzten Jahren eine zunehmende Wertschätzung. Besonders *nukazuke*, also Gemüse, das zusammen mit Reiskleie eingelegt wird, erfreut sich aufgrund seines hohen Anteils an Ballaststoffen großer Beliebtheit. Für *nukazuke* wird eine Grundlage aus fermentierter Reiskleie *nukadoko* verwendet, die sorgfältig mit Salz und Wasser vermischt wird. Gemüse wie Salatgurken, Auberginen und *daikon* Rettiche fermentieren, während sie darin eingelegt werden, und entwickeln dabei ihr jeweils einzigartiges Aroma. *Nukadoko* enthält Laktobazillen, die die Darmflora verbessern, für eine schöne Haut sorgen und die Immunabwehr stärken sollen. Es ist zudem reich an Vitamin B1, von dem man annimmt, dass es bei Erschöpfung die Erholung unterstützt.

Eine Möglichkeit, traditionelle *tsukemono* zu genießen, besteht darin, den Geschmack der verschiedenen regionalen Spezialitäten miteinander zu vergleichen. Probieren auch Sie einmal die appetitanregenden Aromen und Texturen, während Sie am großen Potenzial von *tsukemono* teilhaben.



***Bild:** Je nach individueller Vorliebe können kombu (Seetang), Chilipfeffer oder anderen Zutaten zum nukadoko hinzugefügt werden.*



***Bild:** Sobald das Gemüse weich geworden ist, wird es aus dem nukadoko herausgenommen.*



***Bild:** Nachdem die Reiskleie abgewaschen wurde, wird das Gemüse in häppchengroße Portionen geschnitten und auf einer Schale angerichtet.*

(c) 2021 Web Japan

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