

寿司

Sushi

für Wiss- und Bissgierige

Ole G. Mouritsen



SUSHI

für Wiss- und
Bissgierige



Ole G. Mouritsen

SUSHI

für Wiss- und
Bissgierige

Grafikdesign und Fotografie
Jonas Drotner Mouritsen

Aquarelle
Tove Nyberg

Aus dem Englischen übersetzt von
Silke Schmidt

Spektrum
AKADEMISCHER VERLAG

Titel der Originalausgabe: Sushi – Food for the eye, the body & the soul

Aus dem Englischen übersetzt von Silke Schmidt

© 2009 Springer Science+Business Inc., New York

WICHTIGER HINWEIS FÜR DEN BENUTZER

Der Verlag und der Autor haben alle Sorgfalt walten lassen, um vollständige und akkurate Informationen in diesem Buch zu publizieren. Der Verlag übernimmt weder Garantie noch die juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für die Nutzung dieser Informationen, für deren Wirtschaftlichkeit oder fehlerfreie Funktion für einen bestimmten Zweck. Der Verlag übernimmt keine Gewähr dafür, dass die beschriebenen Verfahren, Programme usw. frei von Schutzrechten Dritter sind. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag hat sich bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar gezahlt.

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer ist ein Unternehmen von Springer Science+Business Media

<http://www.springer.de>

© Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg 2011

Spektrum Akademischer Verlag ist ein Imprint von Springer

11 12 13 14 15

5 4 3 2 1

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Planung und Lektorat: Merlet Behncke-Braunbeck, Martina Mechler

Redaktion: Peter Wittmann

Satz: Jonas Drotner Mouritsen

Umschlaggestaltung: Jonas Drotner Mouritsen und wsp design Werbeagentur GmbH,
Heidelberg

Titelfotografie: Jonas Drotner Mouritsen

Grafikdesign und Fotografie: Jonas Drotner Mouritsen

Aquarelle: Tove Nyberg

ISBN 978-3-8274-2669-7

MENÜ

• • •

SUSHI – ZEN, LUST, WISSENSCHAFT & WELLNESS

Sushi und *Zen*

Was ist Sushi?

•

LEBEN, NAHRUNG & MOLEKÜLE

Die Moleküle des Lebens

Sinneswahrnehmung

•

ETWAS AUS DEM MEER & ETWAS VON DEN BERGEN

Fisch und Meeresfrüchte

Pflanzen aus dem Meer

Sojabohnen: *Tofu*, *Shōyu* und *Miso*

Reis, Reiswein und Reisessig

Gewürze in der japanischen Küche

•

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Fisch und Meeresfrüchte

Tsukemono – die Kunst des Einlegens

•

GERÄTE, ZUBEREITUNG & PRÄSENTATION

Geräte für die Sushi-Zubereitung

Die Zubereitung von Sushi

Die Kunst der Präsentation

•

SUSHI À LA CARTE

Mainstream Sushi

Sushi mal anders

•

DER REST DES MENÜS

Beilagen und kleine Gerichte

Suppen und Salate

Kleine Desserts mit grünem Tee

•

AM TISCH & AN DER BAR

Wie isst man Sushi?

Cha – Japanischer Tee

•

EPILOG

•

DIE TECHNISCHEN DETAILS

Glossar japanischer Wörter & Wissenschaftliches Glossar

Bibliographie

Bildnachweis

Index

*Für
Myer Bloom,
der mich in die Welt des Sushi einführte*

&

*die Sushi-Köche dieser Welt,
deren Kunst, Handwerk und Sinn für Ästhetik
mich stets aufs Neue verzaubern.*

INHALT

- Vorwort • xiii
- Über dieses Buch und wie man es liest • xvi
- ☛ „Irrasshai!“ • xviii

Sushi – Zen, Lust, Wissenschaft & Wellness

SUSHI UND ZEN	2
Ein Bekenntnis • 3	
Der <i>Haiku</i> -Moment • 3	
Die Wissenschaft hinter der Leidenschaft • 5	
Demokratie in der Sushi-Bar • 6	
<i>Wabi Sabi</i> • 8	
Sushi und Wellness – ein langes, gesundes Leben • 10	
WAS IST SUSHI?	14
Ein bisschen Sushi-Geschichte • 15	
Sushi ist gesäuerter Reis mit einem Belag (<i>tane</i>) oder einer Füllung (<i>gu</i>) • 19	
Die nordische Antwort auf Sushi • 20	
Sushi-Varianten • 22	

Leben, Nahrung & Moleküle

DIE MOLEKÜLE DES LEBENS	26
Zellen und Moleküle • 27	
Saccharide • 28	
Aminosäuren und Proteine • 29	
Fette und Öle • 30	
☞ Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren • 33	
Nukleotide, DNA und Gene • 34	
☛ Cholesterin und Evolution • 36	
SINNESWAHRNEHMUNG	40
Wie Essen schmeckt und riecht • 41	
☞ <i>Umami</i> – der fünfte Geschmack • 44	
Geschmack • 45	
☞ Die Biochemie des Geschmacks • 46	
Geruch • 47	
Mundgefühl • 48	

Etwas aus dem Meer & etwas von den Bergen

FISCH UND MEERESFRÜCHTE	52
Fisch und Meeresfrüchte • 53	
Warum sind Fischmuskeln weich? • 54	
☞ Muskeln • 55	
☞ Langsame und schnelle Muskeln • 56	
Warum sind manche Fischmuskeln weiß? • 57	
Lachsmuskeln enthalten ein rotes Pigment • 58	
Fisch riecht nicht fischig! • 59	
Wie schmeckt Fisch? • 60	
☞ Osmose • 62	

Fisch und Meeresfrüchte sind nahrhaft • 64	
‡ Überprüfen sie den EPA- und DHA-Gehalt Ihres Fischöls • 65	
Öliger und magerer Fisch • 66	
Das beste Stück vom Fisch • 66	
Fisch mit Gräten • 66	
‡ Fettgehalt in Fisch und Meeresfrüchten • 67	
Fischrogen • 68	
‡ Tsukiji – Fisch, so weit das Auge reicht • 70	
Die Textur von Krebstieren • 74	
Wie schmecken Krebstiere? • 74	
Die Textur von Weichtieren • 75	
Wie schmecken Weichtiere? • 76	
Der Seeigel – ein Stachelhäuter • 76	
Aquakultur von Fisch und Meeresfrüchten • 78	
Umweltgifte in Fisch • 80	
Parasiten in Fisch • 81	
‡ Schadet Fisch der Gesundheit? • 82	
PFLANZEN AUS DEM MEER	86
Algen und Seetang • 87	
Der Geschmack von Seetang • 87	
<i>Nori</i> – dünne Seetangblätter für Sushi • 88	
‡ <i>Nori</i> im Überfluss dank der „Mutter des Meeres“ • 91	
SOJABOHNEN: TOFU, SHÖYU & MISO	92
Proteine und Fette in Sojabohnen • 93	
<i>Tofu</i> • 93	
<i>Shōyu</i> (Sojasoße) • 94	
Miso • 95	
‡ Japanische Sojasoße - <i>Shōyu</i> • 96	
REIS, REISWEIN UND REISESSIG	98
Woraus besteht Reis? • 99	
Reis kochen • 99	
Reis für Sushi • 101	
<i>Sake</i> – Reiswein, ein heiliger Trank • 102	
<i>Shōchū</i> – ein starkes Gebräu • 102	
<i>Mirin</i> – süßer Reiswein • 104	
<i>Su</i> - Reissessig • 104	
GEWÜRZE IN DER JAPANISCHEN KÜCHE	106
Japanische Gewürze • 107	
<i>Wasabi</i> – Japanischer Meerrettich • 107	
<i>Shiso</i> – Perilla • 110	
<i>Shiso</i> tötet auch Bakterien ab • 112	
Sesamsamen (<i>goma</i>) • 112	
<i>Furikake</i> – Japanische Gewürzmischungen • 113	
‡ Das Gehirn braucht Fett • 114	
Lagerung & Konservierung	
FISCH UND MEERESFRÜCHTE	120
Verderblichkeit • 121	

Einfrieren von Fisch und Meeresfrüchten • 121	
Einsalzen und Marinieren von Fisch • 125	
Fermentieren von Fisch • 126	
Erhitzen von Fisch und Meeresfrüchten • 126	
Warum werden Krebstiere beim Kochen rot? • 127	
TSUKEMONO – DIE KUNST DES EINLEGENS	128
Die japanische Art des Einlegens • 129	
Eingelegter Ingwer (<i>gari</i>) • 132	
Eingelegter Rettich (<i>takuan-zuke</i>) • 132	
Eingelegte Gurken und Auberginen • 133	
Eingesalzene rote und grüne <i>shiso</i> -Blätter • 134	
Eingelegtes Obst • 136	
Geräte, Zubereitung & Präsentation	
GERÄTE FÜR DIE SUSHI-ZUBEREITUNG	140
Altes und Neues für gutes <i>wabi sabi</i> • 141	
Messer (<i>hōchō</i>) • 141	
Reiskocher (<i>suihanki</i>) • 144	
Schneidebrett (<i>manaita</i>) • 144	
Holzbottich und Holzspachtel (<i>hangiri</i> und <i>shamoji</i>) • 145	
Bambus-Rollmatte (<i>makisu</i>) • 146	
Ein feuchtes, sauberes Tuch (<i>fukin</i>) • 146	
Bambus-Sieb (<i>zaru</i>) • 147	
Pinzetten (<i>hone nuki</i>) • 147	
Reibe (<i>oroshi-gane</i>) • 147	
Bambus-Spieße (<i>kushi</i>) • 147	
Pressform für <i>oshi-zushi</i> (<i>oshibako</i>) • 148	
Sesammühle • 148	
Omelett-Pfanne (<i>tamago-yaki-nabe</i>) • 148	
☛ Wie wird man Sushi-Koch? • 150	
DIE ZUBEREITUNG VON SUSHI	152
Wie bereitet man Sushi zu? • 153	
Gekochter Reis für Sushi • 155	
Fisch schneiden • 158	
<i>Nigiri-zushi</i> – handgeformte Sushi • 161	
☞ Zubereitung von <i>nigiri-zushi</i> • 163	
<i>Maki-zushi</i> – gerollte Sushi • 164	
☞ Zubereitung von <i>maki-zushi</i> • 165	
Jede Menge <i>maki-zushi</i> • 170	
☞ Gegrillte Fischhaut • 172	
<i>Gunkan-maki</i> – Schlachtschiff-Sushi • 174	
☞ Zubereitung von <i>gunkan-maki</i> • 175	
<i>Chirashi-zushi</i> – verstreute Sushi • 176	
<i>Oshi-zushi</i> – gepresste Sushi • 178	
<i>Temaki-zushi</i> – handgerollte Sushi • 182	
☞ Die Zubereitung von <i>temaki-zushi</i> • 183	
Kinder-Sushi • 184	
<i>Temari-zushi</i> – Sushi-Bällchen • 185	
☛ An Wahnsinn grenzend • 186	

DIE KUNST DER PRÄSENTATION 190

Sushi ist wie eine Landschaft • 191

Alles auf einem Teller • 191

☛ „Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung“ • 196

Sushi à la carte

MAINSTREAM-SUSHI 202

Lachs (*sake*) • 203

Thunfisch (*maguro*) • 204

Makrele (*saba*) • 206

☛ Makrele marinieren • 207

Tilapia • 208

Plattfisch (*hirame* und *karei*) • 209

Hering (*nishin*) • 210

Japanischer Seebarsch (*suzuki*) • 210

Zander • 211

Rotbarsch • 211

Gelbschwanzfisch (*hamachi*) • 212

Aal (*unagi* und *anago*) • 212

Atlantischer Pollack • 213

Große Maräne • 213

Garnele (*ebi*) • 214

Oktopus (*tako*) • 216

Sepia (*kōika*) und Kalmar (*ika*) • 218

Jakobsmuschel (*hotategai*) • 219

Omelett (*tamago-yaki*) • 220

SUSHI MAL ANDERS 222

Fugu – ein giftiges Vergnügen • 223

Rogen vom Seeigel (*uni*) • 224

Elefantenrüsselmuschel (*mirugai*) • 225

Süße Garnele (*amaebi*) • 226

Weichschalenkrabbe (*kani*) • 226

Fischsperma (*shirako*) • 227

Rohes Pferdefleisch (*uma*) • 227

Der Rest des Menüs

BEILAGEN UND KLEINE GERICHTE 230

Sashimi – einfach nur roh • 231

Tsukemono – eingelegtes Gemüse • 234

Edamame – grüne Sojabohnen • 235

Gerösteter Seetang • 236

Fu – der Teigmuskel • 237

Shiitake • 238

☛ Pilze, ihr Aroma und Krebs • 241

Avocado • 242

☛ Reifen und Braunwerden von Avocados • 243

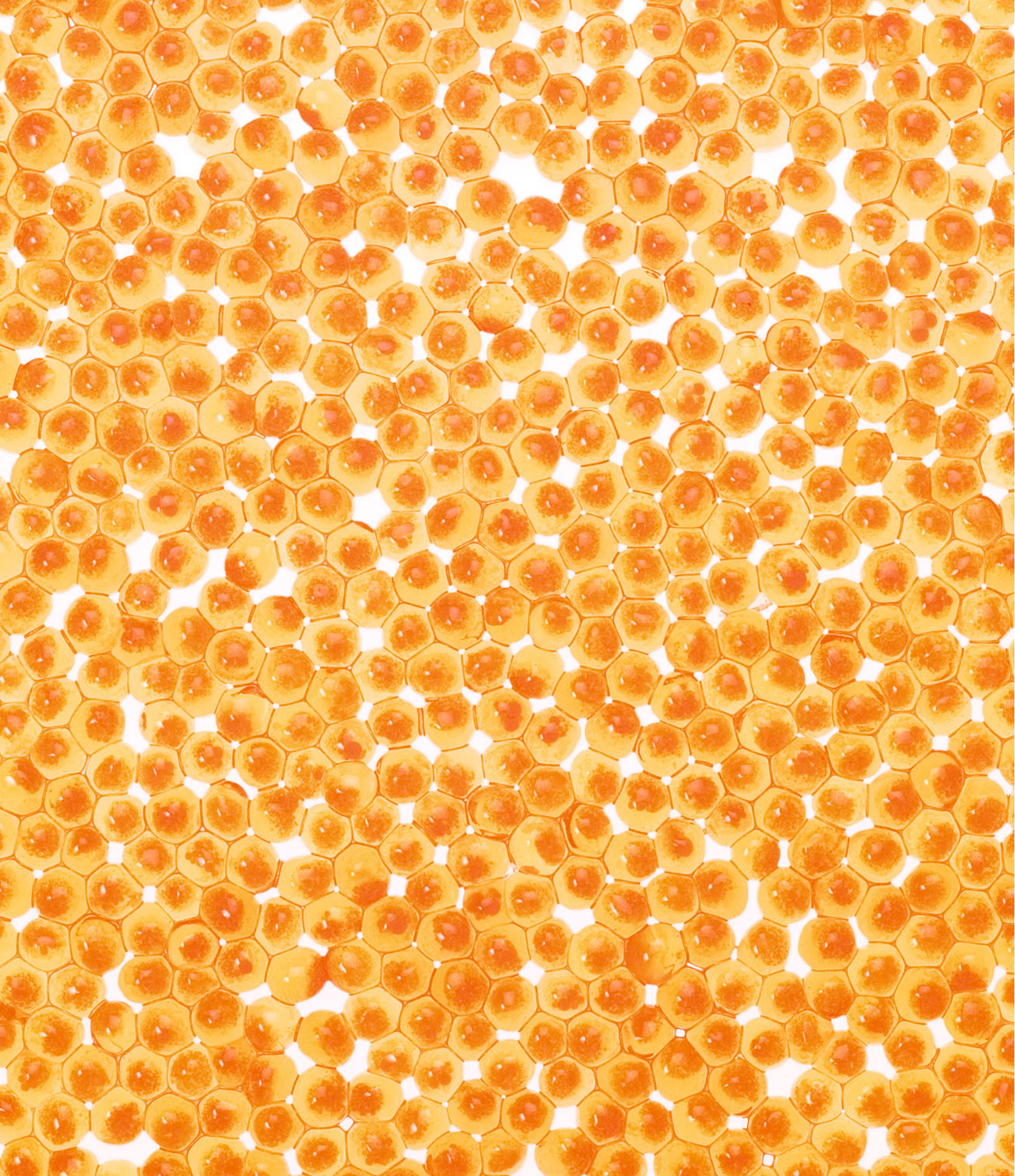
Ofengetrocknete Auberginen mit rotem *shiso* • 244

Zucchini • 245

Die Familie der Portulakgewächse • 246

Queller • 246

Marinierte Makrele mit geröstetem Seetang • 248	
Mit <i>shōyu</i> marinierter Lachs • 249	
Im Ofen gegarter Lachs mit <i>gari</i> • 250	
<i>Enokitake</i> • 250	
Sushi-Reisbällchen • 251	
SUPPEN UND SALATE	252
<i>Dashi</i> – Fischsud • 253	
<i>Suimono</i> – klare Brühe • 254	
☞ <i>Katsuobushi</i> – fünfmal konservierter Fisch • 255	
<i>Miso</i> -Suppe • 256	
☞ Die Physik der <i>miso</i> -Suppe • 257	
Salate mit Seetang • 258	
Gesimmerter Seetang • 260	
Gurke mit Seetang • 260	
Einlegegurke mit <i>gari</i> • 261	
KLEINE DESSERTS MIT GRÜNEM TEE	262
Gelees mit grünem Tee • 263	
Sojadessert mit grünem Tee • 264	
Honigmelone mit grünem Tee • 264	
Eis mit grünem Tee • 265	
Am Tisch & an der Bar	
WIE ISST MAN SUSHI?	268
Die Reihenfolge der Gerichte • 269	
Wie man Sushi isst • 270	
☞ „Zehn Gebote“ für den Umgang mit Essstäbchen • 273	
Was trinkt man dazu? • 274	
CHA – JAPANISCHER TEE	276
Tee in Japan • 277	
☞ Grüner und schwarzer Tee • 279	
Teewasser • 280	
☞ Warum „spricht“ der Kessel, wenn wir Wasser kochen? • 282	
Japanischer Grüntee • 284	
<i>Maccha</i> -Knigge • 286	
☛ <i>Ichigo ichie</i> – jeder Augenblick nur einmal • 288	
EPILOG	293
Die technischen Details	
GLOSSAR JAPANISCHER WÖRTER	296
WISSENSCHAFTLICHES GLOSSAR	305
BIBLIOGRAPHIE	318
BILDNACHWEIS	322
Index	323



VORWORT

Dieses Buch erzählt die Geschichte meiner anhaltenden Liebe zu Sushi. Ich begann mit dem Schreiben Weihnachten 1996, zu einer Zeit, als ich bereits in Bars und am heimischen Herd einige Erfahrung mit Sushi gesammelt hatte. Ich war erstaunt, dass es in dem Teil der Welt, in dem ich lebe, so wenige Sushi-Restaurants gab und dass Skandinavien in Bezug auf japanisches Essen im Allgemeinen und rohen Fisch im Besonderen so zurückhaltend waren. Letzteres ist vor allem verwunderlich, da die traditionelle nordische Küche Sushi-ähnliche rohe Speisen wie marinierten Hering und gebeizten Lachs („Gravlaks“) kennt. Merkwürdigerweise war Sushi auch noch nicht in Mode gekommen, obwohl allgemein bekannt ist, dass Meeresfrüchte nahrhaft sind und das Wohlbefinden steigern. Darüber hinaus gilt die japanische Ernährungsweise als möglicher Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben.

Ich nahm mir vor, eine Art einfaches Kochbuch zu schreiben, um meinen Mitbürgern meine Leidenschaft für Sushi und die japanische Küche zu vermitteln. Doch dieses Projekt kümmerte lange in meiner Schublade vor sich hin. Inzwischen schossen die Sushi-Restaurants und Take-aways in der westlichen Welt wie Pilze aus dem Boden, auch in Skandinavien. Es ist trendy geworden, Sushi zu essen, vor allem bei jungen Leuten und Berufstätigen in der Stadt. Für die große Mehrheit der Bevölkerung ist Sushi jedoch immer noch etwas, das andere zubereiten oder das man sich in der Feinkostabteilung des Supermarkts holt. Zudem präsentieren manche Sushi-Restaurants ihr Angebot so, als wäre es nur etwas für Eingeweihte, weit entfernt von seinen bescheidenen Wurzeln als Alltagsessen. So trifft man immer noch Kellner, die versuchen, Unerfahrene einzuschüchtern – trendiges Essen kann durchaus Nachteile haben.

Das ist wirklich bedauerlich. Obwohl es von vielen immer noch als exotisch angesehen wird, ist Sushi ein sehr einfaches Essen mit endlosen Variationsmöglichkeiten, die nicht notwendigerweise an strenge Traditionen oder spezielle und nur Eingeweihten zugängliche Zutaten geknüpft sind. Diese Überzeugung hat mich letztlich dazu bewegt, das Buchprojekt wieder aus der Schublade hervorzuholen, mit der Absicht, mein Lieblingessen in einem anderen Licht erscheinen zu lassen.



Rohe Sushi-Zutaten: Avocados, Sushi-Reis, Seetang, Lachs; darunter ein Stück gekochter Oktopus.

Außerdem interessiert mich die wissenschaftliche Seite von rohen Lebensmitteln, ihrer Zubereitung und den dafür benötigten Küchengeräten. Was macht Fisch, insbesondere rohen, so gesund? Was passiert, wenn man Reis oder Sojabohnen kocht oder fermentiert? Warum werden Schalentiere beim Kochen rot? Welche chemischen Verbindungen in *shiso* befähigen die Pflanze dazu, als Konservierungsmittel für Pflaumen zu dienen? Wie schärft man ein hochwertiges Fischmesser? Warum sind Küchengeräte aus Holz besser als solche aus Plastik? Diese Fragen und viele mehr verweisen auf die wissenschaftlichen Grundlagen von Sushi, *Sashimi* und anderen japanischen Speisen. Man könnte es Sushi-Wissenschaft nennen.

Als Forscher versetzen mich die kleinen Wunder, die in der Küche stattfinden, immer wieder in Erstaunen. Wie und warum treten sie auf und was bedeuten sie? Antworten auf diese Rätsel zu finden, bereichert die Zubereitung und den Genuss einer Mahlzeit um eine weitere Dimension und macht beides zu einem noch größeren Vergnügen.

Bei Köchen und Ernährungswissenschaftlern ist in jüngster Zeit ein wachsendes Interesse an der Wissenschaft entstanden, die der Zubereitung von Lebensmitteln zugrunde liegt. Der Begriff „Molekulargastronomie“ entstand um das Jahr 1990. Er bezeichnet die Erforschung der molekularen Eigenschaften von Nahrungsbestandteilen und ihre Umwandlung bei der Zubereitung sowie die damit verbundenen Bemühungen, quantitative Erklärungen für Geruchs- und Geschmacksempfindungen zu liefern. Da diese Disziplin noch in den Kinderschuhen steckt, basiert die gegenwärtige Molekulargastronomie oft nicht auf einem ausreichenden molekularen Verständnis. Gleichzeitig beklagen manche Köche, dass sie zu wenig Wert auf wahre Gastronomie legt. Zur Erweiterung des wissenschaftlichen Aspekts dieser Fachrichtung haben meine



Küchengeräte für die Zubereitung von Sushi.

Kollegen und ich in den letzten Jahren versucht, physikalische und physikochemische Einblicke in Lebensmittel und ihre Zubereitung zu gewinnen, ein Feld, das wir als Gastrophysik bezeichnen.

Daher ist dieses Buch kein Kochbuch im herkömmlichen Sinne. Es wählt vielmehr einen ganzheitlichen Ansatz für die Zubereitung und den Genuss einer Sushi-Mahlzeit. Eine Mahlzeit, die nicht nur den Körper ernährt, sondern gleichzeitig den Geist anregt und die Sinne erfreut. Eine Mahlzeit, bei der die Qualität der rohen Zutaten, ihr Geschmack, die chemische Zusammensetzung, die physikalische Textur und der ästhetische Gesamteindruck untrennbar miteinander verbunden und von gleicher Wichtigkeit sind. Das Buch versucht, den Weg zu einem tieferen Verständnis der Gastrophysik und ihren Zukunftsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Auf dem Weg zur Vollendung dieses Buches war eine Reihe von Leuten wichtig für mich. Als Erstes gilt mein Dank meinem Mentor, Mitarbeiter und langjährigen Freund, Professor Dr. Myer Bloom, der mich 1980 in Vancouver bei sich zu Hause und in einem Restaurant mit Sushi bekannt machte. Meine Frau Kirsten und unsere Kinder Julie und Jonas waren mit ihrem unstillbaren Appetit auf Sushi und ihrem nie nachlassenden Interesse an diesem Gericht eine Triebfeder für meine Experimente bei unseren wöchentlichen Sushi-Familienessen. Wohlwollende Fischverkäufer und Sushi-Köche haben mir all die Jahre ihre unerlässliche Unterstützung gegeben. Zuletzt war mir der Kontakt mit Claus Skovsted und Søren Gordon von *Bar'sushi* und *Goma* in Odense, Dänemark, eine Quelle der Inspiration. Darüber hinaus haben die beiden für einige Illustrationen dankenswerterweise Sushi zubereitet. Chefkoch Jacob Jo Jorgensen wirkte bei einer Fotosession in *Sticks, n' Sushi* in Kopenhagen mit. Yoshikata Koga und Motomu Tanaka waren mir freundlicherweise bei der Verwendung von *Kanji*, den chinesischen Schriftzeichen, die im modernen japanischen logographischen System Anwendung finden, behilflich. Carl Th. Pedersen unterzog den Text einer kritischen Korrektur, insbesondere die Passagen mit chemischem Inhalt. Midori Fischer von *Nihonjinkai*, der Japanese Society of Denmark, war mir eine unschätzbare Hilfe bei der korrekten Anwendung japanischer Ausdrücke. Julie Drotner Mouritsen, Kirsten Drotner, Per Lyngs Hansen, Ulla Lauritsen und Amy Rowat haben verschiedene Versionen meines Originalmanuskripts gelesen und mich mit konstruktiver Kritik unterstützt. Ebenso schulde ich den



Eine Sushi-Variante: Fisch und Meeresfrüchte auf gesäuerten Reisbällchen.

学術 DIE BLAUEN *kanji*-Schriftzeichen kennzeichnen die Seitenleisten mit detaillierteren, oft technischen oder wissenschaftlichen Informationen zum Haupttext. Sie sind jedoch keine Voraussetzung für dessen Verständnis. Die Schriftzeichen bedeuten „Wissenschaft“ und „wissenschaftliches Bemühen“.

珍談 DIE GRÜNEN *kanji*-Schriftzeichen kennzeichnen die Seitenleisten mit unterhaltsamen volkstümlichen Anekdoten. Die Schriftzeichen bedeuten „amüsante, nicht ganz so ernst zu nehmende Geschichte“.

調理法 DIE ROTEN *kanji*-Schriftzeichen kennzeichnen die Seitenleisten mit Rezepten für die Zubereitung von Sushi und Beilagen. Die Schriftzeichen bedeuten „Anleitung zur Zubereitung eines Gerichts“.

Mitgliedern der Gastrophysical Society Dank, die mit mir ihr Interesse an den wissenschaftlichen Geheimnissen von Nahrung geteilt haben. Ich danke Sarah Wedgbury für ihre hilfreichen Kommentare zur Produktion von *sake* und *mirin*. Ich danke Merlet Behncke-Braunbeck von Spektrum für ihre Bereitschaft und ihr Engagement, eine deutsche Fassung des Buches herauszugeben. Ich danke Silke Schmidt für ihr Interesse, das Buch ins Deutsche zu übertragen, eine Aufgabe, der sie sich mit großer Professionalität angenommen hat. Ich danke meinem Kollegen Professor Dr. Thomas Schmidt, Silkes Ehemann, für das sorgfältige Korrekturlesen des deutschen Texts.

In ganz anderer Weise bin ich den zahllosen Sushi-Köchen überall in der Welt dankbar, die mir nachsichtig einen Blick über ihre Theke gestatteten, damit ich mir vom Meister ein paar Geheimnisse abgucken konnte. Kein Wunder, dass meine Frau behauptet, ich hätte meine Sushi-Kunst teuer erworben.

Ferner möchte ich mich bei der Villum Kann Rasmussen Foundation bedanken, die mir im Mai 2005 mit ihrem jährlichen Preis für Technical Research einen zweiwöchigen Arbeitsaufenthalt in San Cataldo, Italien, ermöglichte. In der Bibliothek des ehemaligen Klosters, mit Blick auf die schöne blaue Amalfi-Bucht, entstanden viele Teile dieses Manuskripts.

ÜBER DIESES BUCH UND WIE MAN ES LIEST

Das Buch besteht aus vier Strängen, die miteinander verwoben sind, um ein facettenreiches Ganzes zu bilden. Gleichzeitig sind sie jedoch so geschrieben, dass sie auch unabhängig voneinander gelesen werden können.

Im ersten Strang geht es um die rohen tierischen und pflanzlichen Produkte, die für Sushi und seine Beilagen verwendet werden. Dabei gilt ein besonderes Augenmerk ihrer Textur, ihrem Geschmack und ihrem Nährwert (z. B. Kohlenhydrate, Fette und Proteine). Darüber hinaus erfährt der Leser etwas über die wissenschaftlichen Grundlagen dieser Nahrungsbestandteile sowie darüber, wie die richtige Behandlung Geschmack, Textur und Aussehen verbessern kann.

Der zweite Strang beschäftigt sich mit den verschiedenen Küchenutensilien, die bei der Zubereitung von Sushi verwendet werden.

Der dritte Strang beschreibt die Zubereitung von Sushi und seinen Beilagen, wobei ich meine eigenen Erfahrungen zum Ausgangspunkt genommen habe. Dieser Teil des Buches soll vor allem der Inspiration und weniger als systematische Anleitung dienen. Die einfachen Anweisungen, die man hier findet, können mit etwas Übung von jedem zu Hause ausgeführt werden. Der Ansatz ist dabei von *Zen* inspiriert: Lerne ein paar Grundregeln und Fakten, übe, bis du genügend Erfahrung gesammelt hast und dann vergiss alles wieder und lass dich von deiner Eingebung und Phantasie leiten. Die den Text begleitenden Illustrationen sollen die ästhetische Dimension der Zubereitung und Präsentation einer Sushi-Mahlzeit unterstreichen.

Der vierte Strang besteht aus einer Reihe von kleinen Geschichten, Essays und Anekdoten, die Sushi und die japanische Küche mit Aspekten von Kulturgeschichte, Wellness und Wissenschaft verbinden.

Viele der sachlichen Ausführungen über die Wissenschaft, die sich mit rohen Zutaten beschäftigt, stützen sich auf McGee's wundervolles Buch *On Food and Cooking: The Science and the Lore of the Kitchen* (2004) und der von Belitz und anderen verfassten Enzyklopädie *Food Chemistry* (2004). Beide Bücher sind jenen Lesern empfohlen, die sich weiter in dieses Thema vertiefen wollen.

In der Regel beschäftigt sich dieses Buch nur mit Sushi, dessen Zutaten auch außerhalb Japans erhältlich sind, wenngleich gelegentlich der Gang ins Fachgeschäft erforderlich sein wird. Abweichungen davon gibt es nur, wenn damit ein Leitgedanke untermauert wird oder sich Anlass für eine hübsche kleine Geschichte bietet.

Die Mehrzahl der japanischen Wörter ist durch *Kursivschrift* gekennzeichnet und wird am Ende des Buches in einem Glossar erklärt. Eine Ausnahme bildet Sushi (oder Zushi), ein Wort, das mittlerweile seinen Weg in viele Sprachen gefunden hat.

Am Ende des Buches findet sich auch eine Bibliographie der Quellen, die mir beim Schreiben als Hintergrundmaterial gedient haben. Sie umfasst Titel über Sushi und japanisches Essen, zur Wissenschaft des Kochens, über Kulturgeschichte, Ernährung und Wellness. Verweise auf Fachzeitschriften habe ich im Allgemeinen weggelassen.

学術

SUSHI ODER ZUSHI? Beides bedeutet dasselbe, wird aber anders ausgesprochen. Sushi mit stimmhaftem S heißt es immer dann, wenn der Begriff allein steht. In Verbindung mit einem anderen Wort steht ein stimmloses S, nach deutscher Lautschrift also Zushi (z. B. *nigiri-zushi*). Gleiches gilt für andere japanische Wörter, die mit S beginnen.





„Irrasshai!“

ZU BESUCH IN EINER SUSHI-BAR – EINE KURZE
EINFÜHRUNG FÜR NEULINGE

„*Irasshai, irasshaimase!*“ So klingt der Gruß des Sushi-Kochs, der den Ankommenden einlädt näherzutreten. Daneben erwartet den Gast an Eingang oder Theke meist ein zweiter Grüßender: *Manekineko*, die japanische Glückskatze. Diese kleine, lächelnde Figur, die eine Pfote hochhält – ihre Art Willkommen zu sagen – hat eine doppelte Bedeutung. Ist die linke Pfote erhoben, heißt sie die Gäste willkommen. Hält sie die rechte hoch, begrüßt sie Glück, Geld und Erfolg für das Unternehmen.

Ist man einmal durch die Tür, muss man sich entscheiden: Setzt man sich an die Bar, einen Tisch oder beides? Gruppen ziehen oft einen Tisch vor, oder, falls vorhanden, einen separaten *Tatami*-Raum mit gewebten Bambusmatten. Der wahre Sushi-Gourmet wird jedoch sofort einen Platz an der Bar einnehmen, vorzugsweise dort, wo er die kunstvolle Arbeit des Sushi-Kochs genau verfolgen kann.

Auch ich würde jedem einen Platz an der Bar empfehlen – meiner Meinung nach die beste Art, die besondere Atmosphäre bei einer Sushi-Mahlzeit zu erleben. Sicher ist es auch bei einem Aufenthalt in Japan nützlich, wenn man ohne Sprachkenntnisse Schwierigkeiten hat, die Speisekarte zu lesen – falls es überhaupt eine gibt.

Manchmal sind die verschiedenen Gerichte und Tagesspezialitäten auf einem kleinen Holzbrett über der Bar angeschlagen. Ein Platz

an der Theke hat den Vorteil, dass man auf die Speise seiner Wahl zeigen kann, die sich meistens in der Kühlvitrine auf der Bar befindet. Doch auch wenn man nicht à la carte essen, sondern ein fertiges Menü bestellen will, ist ein Platz an der Theke lohnenswert. Denn hier lässt sich das komplizierte Zusammenspiel von Koch und Crew am besten beobachten. Dem Abenteuerlustigen sei noch *omakase* empfohlen, eine Sushi-Mahlzeit, die dem Koch völlige Freiheit bei der Zusammenstellung des Menüs gewährt. Doch Vorsicht, bei dieser Art zu speisen verliert man schnell den Überblick über die Kosten.

Hat man einmal Platz genommen, kommt der Kellner mit einem kleinen Holztablett, auf dem – heiß und dampfend – ein zusammengerolltes weißes Tuch liegt, mit dem man sich Gesicht und Hände erfrischen kann. Man sollte es jedoch maßvoll benutzen. Außerdem wird es als höflich erachtet, das Tuch zusammengerollt auf das Tablett zurückzulegen. Anschließend gibt man beim Kellner oder Koch seine Bestellung auf. Mancherorts ist es auch üblich, ein Formular auszufüllen, auf dem die angebotenen Sushi aufgelistet sind. Die meisten Restaurants bieten auch Tagesempfehlungen an. Falls keine Preise auf der Speisekarte stehen, sollte man sich danach erkundigen. Bestellungen für warme Gerichte wie *miso*-Suppe oder *tempura* sowie für Getränke werden in der Regel von der Bedienung aufgenommen. Wenn sie die Getränke bringt – typischerweise grüner Tee, Bier und *sake* – ist der Zeitpunkt gekommen, sich entspannt zurückzulehnen und sich dem doppelten Vergnügen hinzugeben, den Köchen bei ihrer kunstvollen Arbeit zuzusehen, während man das Essen genießt.

Es ist sicher nicht übertrieben zu behaupten, die Arbeit von Sushi-Köchen sei Aktionskunst in großem Stil. Erfahrene Sushi-Köche sind Kochkünstler, die mit ihren Messern, Essstäbchen und Bambusmatten einen Balanceakt ausführen. Obwohl es wie ein Kinderspiel

aussieht, erfordert dieses Maß an Perfektion eine lange Ausbildung und viel Training – mindestens fünf Jahre. Nach einem alten japanischen Sprichwort braucht man sogar siebzehn Jahre, um ein wahrer Meister seines Fachs zu werden.

Außerdem übersieht man leicht all die Arbeit, die im Voraus bzw. hinter den Kulissen von den Mitarbeitern in der Küche geleistet wird. Will man einen tieferen Einblick in den immensen Arbeitsaufwand gewinnen, der mit einer Sushi-Mahlzeit verbunden ist, meidet man am besten die belebten Mittags- und Abendstunden in einer Sushi-Bar. Außerhalb davon kann man mit Muße zusehen, wie der Koch Fische aufschneidet, Muscheln aufknackt oder Rettich zu fragilen Häufchen hauchdünner Streifen verarbeitet. Mit etwas Glück lässt sich sogar beobachten, wie man ein richtiges Sushi-Messer schärft.

Langweilig wird es in einer Sushi-Bar nie. Die gelegentlichen Wartezeiten bei Hochbetrieb verfliegen im Nu, wenn man sich dem Rhythmus hingibt, mit dem der Koch seine fantastischen Kreationen nacheinander über die Theke reicht. Ein Blick auf die Teller erfahrener Sushi-Esser kann einen bei der eigenen Speisenwahl inspirieren, und in der Regel freuen sich die Köche, das Gericht ein zweites Mal zubereiten zu dürfen. Selbst wenn man eine ganze Mahlzeit auf einmal bestellt hat, werden die einzelnen Gerichte mit Pausen zwischendurch serviert, sodass sie immer frisch sind. Oft kümmert sich der Koch um mehrere Gäste gleichzeitig, und es ist erstaunlich zu beobachten, wie geschickt sich ein guter Sushi-Koch genau merken kann, wer was bestellt hat.

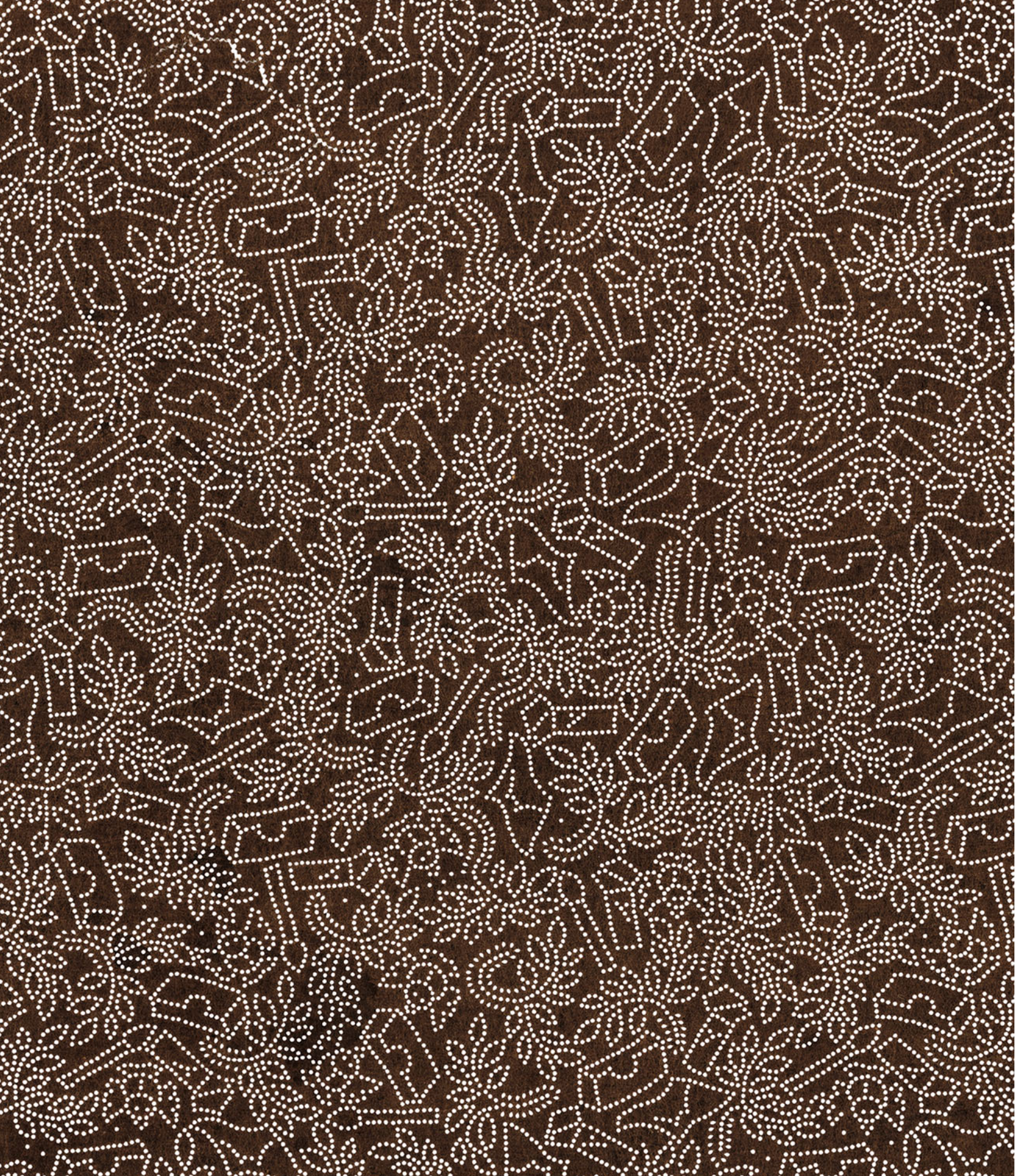
Im Prinzip sind alle Sushi-Bars ähnlich eingerichtet. Der Koch steht hinter der Theke. In seinem Rücken befindet sich eine Regalwand mit den Tablets, auf denen die Gerichte serviert werden. Ein Ende der Bar hat Zugang zur Küche, in der die warmen Gerichte zubereitet werden.

An der Theke selbst gibt es einen Gasgrill oder kleinen Ofen; beides dient unter anderem dazu, Aal zu erhitzen oder Lachshaut zu rösten. Auf Seiten des Kochs hat die Theke eine breite Arbeitsfläche, in die Spülbecken mit fließend kaltem Wasser eingelassen sind. Auf der Theke befindet sich eine lange Kühlvitrine, in der Fisch, Meeresfrüchte und Gemüse auf kleinen Tablett ausliegen, stets griffbereit, um die Wünsche der Gäste zu erfüllen.

Auf Seiten der Gäste verläuft eine Esstheke, gegessen wird auf Barhockern. In einer klassischen Sushi-Bar besteht die Esstheke aus Zedernholz und das Essen wird direkt darauf serviert. Manchmal ist die Fläche abgeschrägt, um als eine Art Teller zu dienen. Will der Koch ein Gericht servieren, wischt er die Essfläche mit einem sauberen, feuchten Tuch ab und legt die Speise unmittelbar darauf, worauf sie der Gast schnell isst.

In mondäneren Sushi-Bars sitzen die Gäste an mehreren Seiten und die Köche arbeiten in der Mitte. Eine spezielle Form ist das *kaiten-zushi* (drehendes Sushi). Hier sitzen die Gäste an einer drei- oder vierseitigen Theke, in die ein Fließband integriert ist. Die Köche stellen die verschiedenen Sushi-Gerichte auf das ununterbrochen laufende Band, von dem sich die Gäste selbst bedienen dürfen – eine schnellere und günstigere Art zu speisen, als wenn man à la carte bestellt. Die Teller sind nach unterschiedlichen Preisen farblich markiert, abgerechnet wird später anhand der leeren Teller. Eine amüsante Variante ist Love-boat-Sushi. Dabei werden kleine Holzboote verwendet, die mit einer Sushi-Fracht beladen, in einem Kanal herumsegeln, der in die Bar eingelassen ist.





SUSHI – ZEN, LUST, WISSENSCHAFT & WELLNESS

*Auf diesem Teller
sehe ich das ganze Universum hinter meiner Existenz.*

Ein Zen-Essensspruch



SUSHI UND ZEN

Sushi ist Nahrung für den Körper, eine Bereicherung für den Geist und ein Genuss für das Auge. Sushi ist gesundes Essen, bei dem die Qualität der rohen Zutaten, der Geschmack, die chemische Zusammensetzung, die physikalische Textur und die ästhetische Darbietung untrennbar miteinander verbunden sind. Bei Sushi sind das Vergnügen bei der Zubereitung und die Kunst der Präsentation für das Gesamterlebnis ebenso wichtig wie die Mahlzeit selbst. Sushi ist Lust, Wissenschaft und Wohlbefinden. Sushi ist *Zen*.

EIN BEKENNTNIS

Bevor ich fortfahre, sollte ich vielleicht eines bekennen: Ich bin süchtig nach Sushi. Es ist für mich im wahrsten Sinne zu einer verzehrenden Leidenschaft geworden. Wenn ich in einer fremden Stadt auf der verzweifelten Suche nach einer Sushi-Bar durch die Straßen laufe, kann ich plötzlich nachempfinden, warum ein Alkoholiker nach einem Drink lechzt oder ein Kettenraucher unbedingt eine Zigarette braucht. Erscheint das Leben manchmal wie eine Aneinanderreihung kleinerer und größerer Schwierigkeiten, sind diese Momente reinen Genusses, die wir uns erlauben, die Würze des Lebens.

Die Anstrengungen, die ich bei der Suche nach Sushi unternehme, lassen sich mit einer alten *Zen*-Legende illustrieren, die die Geschichte eines Wandermönchs erzählt, der einen hungrigen Tiger trifft. Der Tiger jagt den Mönch auf einen Felsvorsprung. Um ihm zu entkommen, springt der Mönch über den Rand. Im Fall gelingt es ihm, den Ast eines Baumes zu ergreifen, der auf dem Hang unter dem Felsen wächst. Während der Mönch gefährlich hin und her schwingt, erblickt er einen anderen hungrigen Tiger, der unterhalb des Felsens steht und geduldig darauf wartet, dass er fällt. Als den Mönch die Kraft verlässt, entdeckt er eine wilde Erdbeere, die in seiner Reichweite wächst. Er lässt den Ast los, pflückt die Frucht und steckt sie in den Mund, sich vollkommen bewusst, dass dies das Letzte sein wird, das er in seinem Leben isst. Wie süß war der Geschmack der Erdbeere in jenem flüchtigen Moment.

DER HAIKU-MOMENT

Das Japanische bezeichnet dies als *Haiku*-Moment – ein spezieller flüchtiger Augenblick, in dem einen das Gefühl großer Einsicht und Erleuchtung überkommt, während man sich gleichzeitig der Kurzlebigkeit der materiellen Welt bewusst ist. Der Moment ist Ausdruck der Liebe zum Leben und der Akzeptanz seiner unausweichlichen Endlichkeit.

Haiku ist eine japanische Gedichtform, die sich als zugleich minimalistischste wie am stärksten gebundene beschreiben lässt. Das folgende *Haiku* gehört zu den bekanntesten unter ihnen:

*Der alte Weiher:
Ein Frosch springt hinein.
Das Geräusch des Wassers.*

学術 *HAIKU* IST EINE GEDICHTFORM, die Ende des 15. Jahrhunderts in Japan entstand. Sie beruht auf einer Reihe strenger Regeln, die im Laufe der Zeit erweitert und verfeinert wurden.

Eine der klassischen Anforderungen an ein *Haiku* ist, dass es aus drei Zeilen mit 5-7-5 *onji* (japanische Lautsymbole, in etwa vergleichbar mit unseren Silben) besteht. Typische *Haiku*-Techniken sind Vergleich, Kontrast, Rätsel, Verengung des Fokus, Doppeldeutigkeit, Wortspiel, *sabi*, *wabi*, Paradox und Humor

Das Wesen eines *Haiku* ist eng mit der *Zen*-Philosophie verbunden, auch wenn es in gewissem Sinne der dort vertretenen Auffassung widerspricht, dass Worte wahre Erkenntnis behindern. Beim *Zen* gibt es viele kleine Momente der Erkenntnis, *kensho*, wenn es einem gelingt, für einen kurzen Augenblick eine tiefere Wirklichkeit in den alltäglichen Dingen des Lebens zu entdecken. Der *Haiku*-Moment ist gewissermaßen die dichterische Verkörperung von *kensho*.

Die bekanntesten frühen *Haiku*-Dichter sind Matsuo Bashō (1644-1694), Yosa Buson (1716-1783) und Kabayashi Issa (1763-1827). Ein späterer Dichter ist Kijo Murakami (1865-1938). *Haiku* dieser Schriftsteller finden sich an verschiedenen Stellen in diesem Buch.





„Etwas aus dem Meer und etwas von den Bergen“. Holztafeldruck von Utagawa (Ando) Hiroshige (1797-1858).

Das *Haiku* stammt von Matsuo Bashō (1644-1694), der von vielen als der berühmteste *Haiku*-Dichter angesehen wird. Der Schlüssel zur Aussage des Gedichts ist die letzte Zeile - nur vier Worte.

Die amerikanische *Haiku*-Expertin Jane Reichold vergleicht diese Gedichtform mit Fisch. Ihr zufolge kommen *Haikus* nicht vom Verfasser, sondern durch ihn. Auf ähnliche Weise wird der *Haiku*-Moment, den man erfahren kann, wenn man sieht, wie sich Fisch in Sushi verwandelt, und wenn man ihn isst, nicht vom Koch ausgelöst. Er ist lediglich der Vermittler. Das Sublime des Erlebnisses findet sich vor allem im Ku (dem kurzen Teil des Gedichts) bzw. im Aussehen und Geschmack des Fisches, etwas, das sich mit Worten nicht beschreiben oder erklären lässt.

Haiku werden auch als Gedichte beschrieben, die aus Halbausgesprochenem bestehen. Doch wie sagt Matsuo Bashō: Gibt es irgendeinen Grund, alles auszusprechen? Dasselbe gilt für dieses Sushi-Buch. Hier kann man etwas über Sushi lesen, aber nicht alles, und man wird sich selbst um mehr Wissen bemühen und eigene Erfahrungen sammeln müssen.

Der Aufbau eines *Haiku* wird von vielen komplizierten Regeln in Bezug auf Inhalt und Syntax bestimmt und im Laufe der Zeit haben sich unterschiedliche Strömungen heftig über die richtige Schreibart gestritten. Matsuo Bashō empfiehlt Folgendes: Lerne die Regeln und dann vergiss sie wieder. Diese Sichtweise entspricht der des *Zen*-Buddhismus, der davon ausgeht, dass Erkenntnis und Einsicht nicht durch den Erwerb, sondern vielmehr durch das Ablegen von Wissen erlangt wird.

Auf diesem Konzept baut dieses Buch auf. Es gibt eine Fülle weit voneinander abweichender Vorschriften für die richtige Zubereitung von Sushi und verschiedene Köche und Traditionen verteidigen alleamt ihre spezielle Sichtweise. Zudem hat die Internationalisierung der Sushi-Kultur eine paradoxe Wirkung gehabt. Einerseits hat sie geholfen, neue Zutaten und Techniken einzuführen, andererseits ist durch sie eine recht rigide Vorstellung davon entstanden, was Sushi ausmacht. Da Letzteres der ursprünglichen Idee von Sushi widerspricht, empfehle ich dem Leser Folgendes: Lesen Sie dieses Buch oder andere Bücher über Sushi, lernen Sie ein paar Regeln

und Rezepte und dann vergessen Sie alles wieder und folgen Ihrer Intuition. Ergreifen Sie den *Haiku*-Moment!

DIE WISSENSCHAFT HINTER DER LEIDENSCHAFT

Nach einem weitverbreiteten japanischen Spruch soll jede Mahlzeit „etwas aus dem Meer und etwas von den Bergen“ enthalten. Der Ozean liefert Fisch, Meeresfrüchte und Algen, während Reis, Bohnen und andere Pflanzen aus den Bergen kommen.

Meine Leidenschaft für Sushi beruht auf der Begeisterung, wie man aus einfachen, gesunden, rohen Zutaten eine Mahlzeit zusammenstellen kann, die einen *Haiku*-Moment hervorruft. Die Intensität dieses flüchtigen Augenblicks wird durch die Wiederentdeckung der Schönheit, die den einfachsten Dingen innewohnt, noch verstärkt.

An dieser Stelle begegnen wir der Wissenschaft hinter der Leidenschaft. Und auch hier muss ich ein Geständnis ablegen. Immer wieder versetzen mich die kleinen Wunder in Erstaunen, die in einer Sushi-Bar oder daheim in der Küche bei der Zubereitung von Essen stattfinden. Fisch, Seealgen und Gemüse sind ein wunderbarer Anblick und es ist Ehrfurcht gebietend, ihre Verwandlung in den Händen eines erfahrenen Kochs mitzuerleben. Warum sehen rohe Zutaten so und nicht anders aus und was passiert eigentlich, wenn wir sie zubereiten?

Naturwissenschaft ist das Werkzeug, mit dem die Neugier einer Person befriedigt wird, die hinter die physikalischen Erscheinungsformen von Objekten und Phänomenen sehen will, um so Blick für Blick Wechselbeziehungen zu erkennen und zu verstehen. Die Naturwissenschaft stellt Fragen, und sie zu formulieren, führt bereits zu einer gewissen Erkenntnis, selbst wenn sie unbeantwortet bleiben. Antworten wiederum rufen neue Fragen hervor, die ihrerseits zu weiterer Erkenntnis führen und damit den *Haiku*-Moment verstärken. Solche Fragen können sich auf Farben, Formen und Muster sowie auf ihre Veränderung in Zeit und Raum beziehen. Warum ist das Fleisch von Lachs oder Thunfisch rot und das von Plattfisch weiß? Was passiert, wenn Reis gekocht und fermentiert wird? Warum ist mancher Tee bitter und fühlt sich auf der Zunge rau an, während ein anderer einen weichen, abgerundeten Geschmack hat? Wie kann man Gemüse und Obst aufbewahren, damit es sein Aroma behält?

珍談 NACH EINEM ALTEN JAPANISCHEN SPRICHWORT verlängert man sein Leben um 75 Tage, wenn man etwas Wohlschmeckendes zum ersten Mal kostet, vor allem das erste frische Obst und Gemüse der Saison. Also, sollte man noch nie Sushi probiert haben ...

Hier haben wir es mit der Chemie und den chemischen Reaktionen zu tun, die zwischen verschiedenen Inhaltsstoffen stattfinden, mit den physikalischen Eigenschaften von Küchengeräten und rohen Zutaten und mit der Biologie jener lebenden Organismen, die wir als Nahrung verwenden. Es ist nicht schwer, Sushi zu bereiten und den *Haiku*-Moment zu genießen, ohne die Antworten auf diese Fragen zu kennen oder sie überhaupt erst zu stellen. Doch es schärft den Verstand, und das Gesamterlebnis „Sushi“ wird durch Einblicke in die wissenschaftlichen Grundlagen der Lebensmittelverarbeitung eine enorme Bereicherung erfahren.

DEMOKRATIE IN DER SUSHI-BAR

In einem herkömmlichen Restaurant bestellt man seine Mahlzeit anhand einer Speisekarte beim Kellner und wartet dann, möglicherweise lange Zeit, bis das Essen auf magische Weise durch eine Tür erscheint, die die Küche und die dort stattfindenden Aktivitäten vor den Blicken der Gäste abschirmt. Dies unterscheidet sich grundlegend vom Ablauf und der Atmosphäre in einer Sushi-Bar, der wohl demokratischsten Form eines Restaurants, die man sich vorstellen kann. Hier ist man Akteur in einem dynamischen Prozess, den man mitgestalten kann.



Kibune Sushi in Vancouver, Kanada.

Es ist die ultimative Slow-Food-Erfahrung, bei der man am Prozess in seiner Gesamtheit teilhat. Hier kann man seine Bestellung direkt beim Koch aufgeben. Hier sieht man die frischen Zutaten, kann ihre Qualität beurteilen und die Zubereitung verfolgen. Hier kann man beobachten, wie die Mahlzeit präsentiert wird, die zur Krönung des Ganzen auch noch vom Koch selbst serviert wird. Man kann sogar





Die japanische Glückskatze, *Manekineko*, heißt die Gäste in einer Sushi-Bar willkommen.

学術 **WABI** IST AUCH EIN BEGRIFF, der in der japanischen Geschichte Verwendung findet. Zu der Zeit, als Kyoto in puncto Reichtum und Macht von Edo (Tokio) und Osaka überholt wurde, machte die Stadt aus der Not eine Tugend. Sie wurde zum Inbegriff für *wabi*, wo sich das Ideal von Schönheit und Ausgeglichenheit im Einfachen, Bescheidenen und Abgenutzten, Vollkommenheit im Schlichten findet.

mittendrin seine Bestellung ändern oder dem Koch während der Arbeit Fragen stellen. Kurz gesagt, es gibt wohl kaum eine Esskultur, die so viele Möglichkeiten zur Mitbestimmung bietet wie die Sushi-Bar.

Beherrscht man ein paar Regeln, kann man den Schauplatz in die eigene Küche verlagern. Das heißt nicht zwangsläufig, dass es einfach ist, gutes Sushi zu bereiten. Es erfordert Übung, Geduld und eine Haltung gegenüber den rohen Zutaten und den Zubereitungsmethoden, die von Respekt und einem beträchtlichen Maß an Demut zeugt.

Übung ist ein guter Lehrmeister. Nicht umsonst heißt es in Japan, man brauche siebzehn Jahre, um ein fähiger Sushi-Koch zu werden.

In den ersten Jahren wäscht der Lehrling Teller und arbeitet als Laufbursche für den Koch. Es folgt eine Zeit, die dem Studium der verschiedenen Zutaten gewidmet ist und in der man lernt, den richtigen Fisch auf dem Markt auszuwählen und ihn zu säubern. Danach bekommt der Lehrling beigebracht, das Sushi-Messer zu benutzen und den Fisch zu filetieren. In der letzten Phase geht es schließlich darum, die verschiedenen Zubereitungstechniken und Darreichungsarten zu vervollkommen, wenngleich absolute Perfektion weder möglich noch notwendig ist. Dies ist auch einer der Gründe, warum mich Sushi so begeistert – es gibt immer Möglichkeiten zur Verbesserung. Und es ist wichtig, etwas Gutes zu erschaffen. Nach einem alten *Zen*-Spruch ist derjenige, der etwas Schlechtes kreiert, schlimmer als ein Dieb, der lediglich Gutes neu verteilt.

Man könnte meinen, Sushi sei eine schrecklich mondäne Küche, was es in gewisser Weise aber nicht ist. Sushi erreicht höchste Höhen, indem es frische Zutaten „aus dem Meer und von den Bergen“ verwendet. Doch Sushi in seiner Gesamtheit kann ebenso bodenständig wie abgehoben sein, je nachdem, wie man es betrachtet. Es ist *wabi sabi*.

WABI SABI

Wabi sabi ist ein in Japan entstandener ästhetisch-philosophischer Denkansatz zur Wahrnehmung von Schönheit und Sinn in der Natur. Der westlichen Denkweise erscheint er oft vage und schwer fassbar, doch ebendieser Mangel an Präzision ist ein wesentlicher Bestandteil des Konzepts. *Wabi* steht für einen mit einem Lebewesen oder Objekt verbundenen inneren Wert, ist gekennzeichnet durch Bescheidenheit, Einsamkeit, Traurigkeit, Schlichtheit und Stille und