

einer umfangreichen vorherigen Einführung, um sie verstehen zu können. Die Theater in Tokyo und Kyoto zeigen Aufführungen in höchster Perfektion. Sie geben für Touristen Programmhefte mit einer Zusammenfassung in englischer Sprache heraus, manchmal sogar Übersetzungen per Kopfhörer. Selbst für Japaner ist die alte japanische Theatersprache schwer verständlich.

Nō

Diese Theaterform entstand im 14. Jh. Sie hat shintōistische Wurzeln und wurde vom Adel als höfische Kultur gepflegt und verfeinert. Die Ausdrucksstärke des Nō liegt in seiner Reduziertheit. Die kahle Leere der Bühne mit einer stilisierten Kiefer als einzigem Bühnenbild lenkt alle Aufmerksamkeit auf die Darsteller. Diese sind in traditionelle schwere Seidengewänder gekleidet. Sie tragen Masken, um Gemütsbewegungen zu verbergen und die Individualität des Darstellers auszulöschen, oder sie führen mit ausdruckslosem Gesicht einen lyrischen Tanz vor. Dramatische Gefühlsausbrüche fehlen, die Bewegungen sind äußerst langsam, jeder Realismus wird vermieden. Alle Rollen, ob männliche oder weibliche, werden von männlichen Schauspielern verkörpert, auch die weibliche Stimme wird nicht imitiert. Diese Theaterform versucht die Spannung zwischen Vergangenheit und Gegenwart, zwischen Diesseits und Jenseits zu lösen und verzichtet auf irdische Raum- und Zeitvorstellungen.

Es gibt in jedem Theaterstück zwei tragende Rollen. Der Hauptdarsteller, der immer eine Maske trägt, ist nicht das Wesen, das er zu sein vorgibt. Häufig stellt er den Geist eines Verstorbenen, eines Verrückten oder eines wilden Tieres dar. Sein Begleiter trägt ebenfalls eine Maske falls er eine Frau verkörpert. Der andere Akteur ist unmaskiert und spielt eine Art Betrachter in der Gegenwart, der im Laufe des 2. Aktes zur Enthüllung oder Demaskierung des Hauptdarstellers beiträgt. Auf der rechten Seite der Bühne sitzt ein Chor von bis zu 12 Personen, der einstimmig monoton die Bühnenhandlung schildert. Er wird begleitet von einem Flötenspieler und drei Trommlern.

Ein Nō-Theaterstück wird häufig zwischen den Akten von *Kyōgen*, einem possenartigen Zwischenspiel, unterbrochen. Es bildet einen Kontrast zum Nō. Heute gibt es *Kyōgen* als eigenständige Theaterform. Seine Stoffe bezieht es aus der realen Welt, immer mit einem humorvollen Anstrich. Es wird in der Umgangssprache vorgetragen und ist deshalb sehr beliebt.

Kabuki

Das *Kabuki*-Drama ist als Theaterrichtung populärer als das Nō. Diese Theaterform geht zurück auf das 17. Jh. Sie wurde vom anfänglichen Shintō-Tanz von Frauen vor dem Schrein durch das Tokugawa-Regime mehrmals verändert bis zu einer Theaterform, in der nur noch männliche Darsteller die Rollen übernehmen. Rhythmische Verse, die von den Schauspielern vorgetragen werden, verbinden sich mit einzigartigen Tänzen, ausdrucksvollen Gesten, prächtigen Kostümen, farbenfroher Schminke, Shamisenmusik und Tönen von Holzklappern, und kunstvollen Bühnenbildern. Nicht die Thematik der Theaterstücke steht für die Besucher im Vordergrund, sondern die Schauspielkunst der Akteure, die mit stürmischen Beifallintermezzos gefeiert werden. Das trifft insbesondere auf die Frauenrollen zu. Die Zuschauer kommen und gehen im Laufe der mehrstündigen Aufführungen und haben sogar Essen und Getränke dabei. *Kabuki* ist heute die beliebteste Theaterform in Japan.

Bunraku

Das professionelle Puppentheater Japans entstand während der Edo-Zeit. Bei den Puppen handelt es sich um 1.00-1.50 m große Puppen mit Holzkopf, Rumpf, Armen und Beinen, die von jeweils drei schwarz verummten Puppenspielern bedient werden. Die Puppen wiegen bis zu 20 kg. Die Akteure müssen sich genau abstimmen, denn der Spieler in der Mitte hält die Puppe und bedient gleichzeitig die Füße, der rechte Spieler bewegt den rechten Puppenarm und über Drähte den Mund, die Augen und Augenbrauen und der linke Spieler steuert den linken Arm. Die Bewegungen der Puppen sind so natürlich, dass man im Laufe der Aufführung die drei schwarzen Gestalten übersieht und sich nur noch auf das Geschehen konzentriert. Ein separater Erzähler und ein *Shamisen*-Spieler sitzen auf der Bühnenseite.

Es gibt nur noch in Tōkyō und Ōsaka *Bunraku*-Theater.

Klassische japanische Musikinstrumente

Traditionelle japanische Musik ist für europäische Ohren erst einmal gewöhnungsbedürftig, vor allem was die **Hofmusik** *gagaku* betrifft. Sie kam im 6. Jh. von China nach Japan und hatte ihre Blüte in der Heian-Zeit. Zum Repertoire eines Orchesters gehören Instrumentalstücke und *bugaku* – **Tanzstücke**. Heute besteht

das Orchester gewöhnlich aus 16 Musikern, die auf Trommeln und Kesselpauken, Saiteninstrumenten wie Biwa (Laute) und Koto (Zither) und Blasinstrumenten wie der Hichiriki (jap. Oboe) und anderen Flöten spielen.

Alte japanische Instrumente:

Shamisen

(auf Okinawa heißt sie *sanshin*) ist ein dreisaitiges Instrument mit einem verlängerten Hals, ähnlich einem Banjo. Der Hohlkörper ist mit Katzenfell (auf Okinawa mit Schlangenhaut) überzogen. Das Instrument ist vor allem im Kabuki- und Bunraku-Theater unerlässlich. Das Beherrschen der *shamisen* zählt zu den grundlegenden Fähigkeiten einer Geisha. Sie wird meistens als Begleitinstrument bei Gesang eingesetzt.

Koto

ist eine Art Wölbbrett-Zither mit dreizehn Saiten, 1.80 m lang und 25 cm breit, aus Paulownienholz (*kiri*) gefertigt. Die Saiten besitzen alle die gleiche Spannung und werden von beweglichen Stegen abgestützt. Durch Verschieben der Stege wird das Instrument gestimmt.

Die *koto* wird entweder kniend am Boden (in traditioneller Art) oder mit Hilfe von Holzbeinen im Sitzen gespielt. Die Saiten schlägt man mit der rechten Hand an, an deren Fingern drei krallenähnliche Plektren aufgesteckt sind. Mit der linken Hand werden Klangeffekte erzeugt oder durch entsprechendes Niederdrücken der Saiten die Töne um eine halbe oder ganze Note erhöht.

Das Spiel der *koto* ist eine der traditionellen japanischen Künste des Kaiserhofes und wird auch heute noch gepflegt. Schon im Genji Monogatari („Die Geschichte des Prinzen Genji“), dem ältesten Roman Japans, wird *koto* aufgrund seiner großen Beliebtheit am Hofe erwähnt.

Shakuhachi

ist eine traditionelle japanische Bambusflöte. Sie kam im frühen 8. Jh. aus China nach Japan. Dort wurde sie zunächst in *gagaku*-Ensembles verwendet, wo sie aber wegen ihrer geringen Lautstärke schnell in den Hintergrund rückte und schließlich bis ca. 1100 n. Chr. aus den Ensembles verschwand. Zwischen dem 16.-19. Jh. wurde die Flöte von Wandermönchen zu Meditationsübungen benutzt. Ihr Gebrauch war streng begrenzt und sie durfte nicht zusammen mit anderen Instrumenten gespielt werden.

Erst in der Meijizeit fand die *shakuhachi* zusammen mit *koto* und *shamisen* Eingang in die höfische Musikkultur. Heute ist die *shakuhachi* eines der bekanntesten

asiatischen Instrumente und wird sowohl von asiatischen als auch von westlichen Komponisten in ihren Werken verwendet.

Gefertigt wird die *shakuhachi* aus dem Wurzelende eines Bambusrohrs. Seine Länge gab der Flöte ihren Namen. Bei dem Standard-Instrument (Stimmung in d') beträgt die Länge 54.5 cm. Auf Japanisch heißt das Maß: (1) *shaku* und (8) *hachi sun*. *Shakuhachi* werden in verschiedenen Längen hergestellt.

Jedes Instrument muss sieben Bambus-Knoten haben. Die Anblaslippe des Mundstücks ist in der Regel mit einem Kunststoff- oder Metalleinsatz versehen, um die Haltbarkeit der *shakuhachi* zu verbessern. Mit vier Grifflöchern und einem Daumenloch bei den Standardinstrumenten beträgt der Tonumfang $2\frac{1}{2}$ bis 3 Oktaven. Die Standardvariante ist in pentatonisch Moll gestimmt.

Es gibt in Japan noch mehrere andere Flötenarten, die ebenfalls bei der Hofmusik *Gagaku* und vor allem bei Volksfestumzügen eingesetzt werden.

Biwa

ist eine Art Laute mit 4-5 Saiten und einem gewölbten Klangkörper. Sie wurde meist von reisenden, oft blinden Musikern gespielt, die buddhistische Sutren rezierten und sich dabei mit dem Instrument begleiteten. Später entwickelte sich ein eigener *biwa*-Musikstil, um Episoden aus den mittelalterlichen Epen musikalisch zu untermalen. Dann kam das Instrument aus der Mode. In den letzten zwanzig Jahren wurde es von japanischen Komponisten für den Einsatz in einem westlichen Orchester wiederentdeckt.

Shō

ist eine Art von hölzerner Mundorgel, deren Pfeifen mit einem kleinen, hölzernen Reservoir verbunden sind, in das Luft geblasen wird. Sie wird in der traditionellen japanischen Musik (*gagaku*) und bei der Begleitung der buddhistischen *shō-myō*-Gesänge verwendet.

Die *shō* besteht aus einem tassenförmigen hölzernen Unterteil, in dem 17 gelochte Pfeifen aus Bambus eingesetzt sind. Der Ton wird erzeugt, indem man durch eine Öffnung in den unteren Korpus bläst. Dadurch wird in der Flöte, deren Loch zugehalten wird, ein eingeschnittenes, beschichtetes Metallblatt, das in ähnlicher Art in der westlichen Mundharmonika den Klang erzeugt, zum Schwingen gebracht. Die Pfeifen sind annähernd symmetrisch und damit nicht in chromatischer Reihenfolge angeordnet, um die Balance des Instruments nicht zu stören. Das größte Problem beim Spielen der *shō* ist es, die Ansammlung von Feuchtigkeit auf dem Blatt zu vermeiden, da es sonst nicht klingt. In Spielpausen wird es daher über einem kleinen Kohlenfeuer, das in weißen Tonschalen (*hibachi*) vor den Musikern steht, erhitzt.

Taiko-Trommeln

Die ältesten Trommeln in der Bauweise der *taiko* stammen aus China oder Korea. Sie kamen im Zuge des damaligen weitreichenden Kulturaustausches auf den japanischen Archipel. Sie dienten vermutlich zunächst in den Ritualen der schamanischen Shintō-Religion zum Beschwören von verschiedenen Göttern, insbesondere des Sturmgottes Susanoo.

Mit dem Import des Buddhismus (im 4. bis 6. Jh.) folgten auch dessen Instrumente nach Japan. Hier fanden sie Eingang in den Gebrauch der einfachen Bauern und Fischer, die sie als Begleitung für die schwere Feldarbeit, als Signal am Strand oder als Alarmsignal bei Überfällen verwendeten. Auch hier ist ein farbenfroher Gebrauch bei allen Arten von Festlichkeiten zum Teil bis heute tradiert.

Die Samurai erkannten die Wirksamkeit der *taiko* und ließen die Trommeln vor dem Angriff schlagen: Dies sollte einerseits den Gegner mental zermürben, andererseits die eigenen Kämpfer in einen Blutausch versetzen, was schamanisch gesprochen einer ekstatischen Besessenheit entspricht, also den Gott auf der eigenen Seite des Schlachtfeldes erscheinen ließ. Im Nō-Theater werden *shime-daiko* seit dem 14. Jh. verwendet; von dort ist sie in die anderen Theaterformen übernommen worden.

Klassische Japanische Musikinstrumente



koto



shamisen



shakuhachi



shō



biwa



taiko



shime-daiko



tsuzumi

Heutzutage gibt es neben der religiösen Verwendung für die Bühne weiterentwickelte Kunstformen des *taiko*-Trommeln, die sich besonders auch außerhalb Japans einer zunehmenden Beliebtheit erfreuen und dort zu zahlreichen Nachahmern geführt haben. Zu den bekanntesten *Taiko*-Gruppen zählen Ondekoza, Gocoo, Tao, Yamato und Kodo.

Taiko-Trommeln gibt es in unterschiedlichen Größen und Klangfarben. Neben den **Fasstrommeln** sind bei jedem Auftritt von *Taiko*-Gruppen die viel kleineren **shime-daiko** im Einsatz, die einen helleren und härteren Klang abgeben.

Tsuzumi ist eine japanische Handtrommel, die vor allem bei Aufführungen von Theaterstücken und Konzerten zum Einsatz kommt. Die *tsuzumi* sieht aus wie eine Sanduhr, da sie in der Mitte eine dünne Stange hat, die die beiden Schlagseiten verbindet. Sie ist die einzige Trommel Japans, die mit den Händen gespielt wird. Alle anderen Trommeln werden mit Schlägeln (*bachi*) geschlagen. Normalerweise wird die *tsuzumi* über der Schulter gespielt, indem sie mit den flachen Händen geklopft wird.

Heutzutage wird die *tsuzumi* vor allem im *Kabuki*- und im *Nō*-Theater gespielt. Auch bei den Geisha-Auftritten ist die *tsuzumi* noch immer im Einsatz.

Japanische Literatur

Wie die anderen Künste auch, wurde die japanische Literatur und Dichtkunst zuerst von China beeinflusst. Die ersten japanischen Literaturwerke, das *kojiki* (Berichte alter Begebenheiten) und das *nihon shoki* (Chronik Japans) entstanden im 8. Jh. Kennzeichnend für die Literatur der Asuka- und Nara-Zeit war das lyrische Gedicht. Der wichtigste Gedichtband dieser Zeit war das *Man'yōshū*, eine Sammlung von über 4500 Gedichten. Während die Schriftsprache zunächst Chinesisch war und die meist von Männern verfassten sog. chinesischen Gedichte (*kanshi*) weiterhin auch chinesisch aufgeschrieben wurden, zeigt das *Man'yōshū* eine neue Schriftform, aus der sich in der Heian-Zeit die japanische Silbenschrift Hiragana und Katakana entwickelte. Hiragana war lange Zeit vor allem die Schrift der adeligen Damen.

Ein Exkurs über die Gedichtformen des japanischen Mittelalters würde an dieser Stelle zu weit führen (*waka* = Sammelbegriff für japanische Gedichte, *chōka* = langes Gedicht, *tanka* = Kurzgedicht, *imayo* = moderne Gedichtform).

Tanka, das Kurzgedicht mit 5-7-5-7-7 Silben, wurde in der Folgezeit zur dominanten Gedichtform. In der Heianzeit war das Gedichte schreiben unerlässliches Bildungsgut von Kaiserhaus und Aristokratie. Man veranstaltete regelrechte Dichtertwettstreite, bei denen im Laufe der Zeit zwei oder mehrere Dichter vorausgehende Strophen fortsetzten. So entstand das Kettengedicht *renga*. Im 16. Jh. spalteten sich die ersten drei Zeilen eines *renga* zu einer eigenständigen Gedichtform ab, die in der Edo-Zeit dann als **haiku** bezeichnet wurde.

Das **haiku** (5-7-5 Lauteinheiten), die kürzeste Gedichtform der Welt, ist konkret und auf die Gegenwart bezogen. Im *haiku* sagt der Text nicht alles aus. Gefühle werden nur selten benannt. Sie sollen sich durch die aufgeführten Dinge und den Zusammenhang erschließen. Die wenigen Worte erreichen eine Tiefe, die kaum anders zu erzielen ist. Oft wird gesagt, Haiku müssten Jahreszeiten, Naturerlebnisse, Bewegungen und sog. Schlüsselwörter enthalten. Aber nichts von alledem ist wirklich Vorschrift.

Zu den bedeutendsten Haiku-Dichtern zählen **Matsuo Bashō** (1644-1694), **Yosa Buson** (1716-1783), **Kobayashi Issa** (1763-1827) und **Shiki Masaoka** (1867-1902).

Eine Übersetzung der Haiku ins Deutsche ist sehr schwierig und das Einhalten der 5-7-5 Silben kaum möglich.

Haiku von Bashō: (mit wörtl. Übersetzung)

<i>shizukasa ya</i>	5	Stille ...!
<i>iwa ni shimi-iru</i>	7	Tief bohrt sich in den Fels
<i>semi no koe</i>	5	das Sirren der Zikaden ...

Viele Haiku sind ins Deutsche mit richtiger Silbenfolge übersetzt, sind aber nur sinngemäß wiedergegeben:

Ein reisendes Herz	5
verweilt nie an einem Ort	7
beim warmen Feuer	5

Anfang des 11. Jh. lebten die zwei bedeutende Schriftstellerinnen der Epoche: Sei Shonagon, Autorin des **Kopfkissenbuchs** (*makura no soshi*) und Murasaki Shikibu, die vermutlich das **Genji Monogatari** („Die Geschichte des Prinzen Genji“) verfasste. Diese Erzählung gilt als erster psychologischer und ältester, heute noch erhaltener Roman der Welt.

Der Krieg am Ende des 12. Jh. wurde im „**Heike Monogatari**“ (ca. 1371) dargestellt, einem Epos, das den Streit zwischen den Samurai-Clans Minamoto und Taira schildert.

In der Edo-Zeit entwickelten sich neben der Dichtkunst auch der Roman und das Drama.

Obwohl die chinesische Literatur und Philosophie noch immer der Kern der Bildung männlicher Gelehrter war, wurde der Einfluss westlicher Literatur vor allem ab der Meiji-Zeit deutlich spürbar.

Die Liebe zur heute sehr vielfältigen Literatur ist in Japan auffallend groß. Überall, wo Zeit zu überbrücken ist, sieht man Lesende jeden Alters. Die Werke von namhaften japanischen Schriftstellern sind weithin in der Bevölkerung bekannt.

Origami (oru = falten, kami = Papier)

Die Fähigkeit und Freude, aus Papier verschiedene Formen zu falten, liegen in der Natur der Menschen. Aber aus einem einzigen Stück Papier ohne Schere oder Klebstoff Tiere, Blumen, Kristalle und anderes mehr zu falten, ist eine Kunst. Der deutsche Pädagoge Friedrich Fröbel, der zu Beginn des 19. Jh. in seiner Kindergartenpädagogik bestrebt war, die Phantasie in den Kindern durch spielerisches Tun mit verschiedenen Materialien, darunter auch mit Papier, zu entwickeln, war indirekt schuld daran, dass in den Köpfen vieler Menschen bis heute die Papierfaltkunst in den Bereich des Kindergartens geschoben wird. In Japan dagegen hat sich die Kunst des Origami seit der Zeit der Papierherstellung ständig fortentwickelt. Heute kommen die meisten großen Origami-Meister aus Japan.

Der Kranich (*tsuru*) gehört wie Karpfen und Schildkröte in Japan zu den drei Tieren, die wegen ihrer Lebenskraft als Glücksbringer gelten. So ist es kein Wunder, dass man schon im 18. Jh. versuchte, einen Kranich aus Papier zu falten. Nachdem 1797 das erste Origami-Buch *Senbazuru Orikata* (Falten von 1.000 Kranichen) veröffentlicht wurde, gewann die Kunst des Origami an Popularität.

Es ist eine alte Tradition, für einen Kranken 1000 Kraniche zu falten und damit viele Wünsche für seine Genesung mit „einzuarbeiten“. Diese Kraniche werden zu Ketten mit je 100 Stück aufgefädelt und diese oben zusammengebunden. Am Denkmal für die beim Atombombenabwurf getöteten Kinder sieht man Dutzende solcher Kranichkettenbündel, die von Schulklassen geopfert wurden. Aber auch an Jizō-Tempeln hängen Kranichketten als Opfergaben.

Häufig schenken Kinder und Erwachsene einen selbstgefalteten Kranich und wünschen damit Glück. Es wäre sehr unhöflich, in ihrem Beisein die Figur auseinanderzufalten, um zu studieren, wie sie entstanden ist. Wenn man darum bittet, wird es einem gern mit einem neuen Papier gezeigt.

Einer mathematisch begabten jungen Japanerin Fuse Tomoko gelang es zu Beginn der 80er Jahre (im 20. Jh.), eine Wende in die Faltkunst zu bringen. Sie fertigte neue Gebilde aus **Unit-Origami**, basierend auf geometrisch durchdachten Formen. Viele gleich gefaltete Teile werden zusammengesteckt und dadurch Neues geschaffen wie z. B. Schachteln und Hohlkörper. Sie fanden besonders als Dekor und Leuchtkörper Eingang in die Raumgestaltung.

Heute stehen diese neuen Faltformen in der ganzen Welt hoch im Kurs und werden von Origamimeistern vieler anderer Länder weiterentwickelt.

Zum Falten benützt man washi oder spezielles Origami-Papier. Washi hat den Vorteil der Reißfestigkeit, Origami-Papier lässt sich sehr gut falten und ist für genaues Arbeiten bestens geeignet. Besonders reizvoll sind die traditionellen japanischen Druckmuster des Origami-Papiers.

Man kann in Deutschland das japanische Origami-Papier nur schwer kaufen. Das hier produzierte Faltpapier ist zu holzig und nicht gut zum Falten geeignet. Besser ist es, aus Geschenkpapier selbst Vierecke zu schneiden – ein mühsames Unterfangen.

Origami



Grüner Tee und die Teezeremonie

Über Japan, Indien und Ceylon gelangte der Grüne Tee zu Beginn des 17. Jh. auch nach Europa. Tee war früher stets Grüner Tee, Schwarzen Tee gibt es erst seit zwei Jahrhunderten.

Der Teestrauch, aus dem das Material für den Grünen Tee gewonnen wird, ist in mehreren Varianten bekannt. Er gehört in die Familie der Kameliengewächse und wird botanisch unterschieden nach chinesischem, indischen oder japanischen Kamelienstrauch. Aus allen drei Straucharten wird das Rohmaterial für den Grünen Tee gewonnen. Grüner Tee unterscheidet sich bis zur Verarbeitung nicht vom Schwarzen Tee, das Blattmaterial ist identisch.

Die Ernte kann über das Jahr verteilt erfolgen. Der Zeitpunkt hat allerdings ebenso wie der Ort, an dem der Tee angepflanzt wurde, Einfluss auf die Qualität des späteren Produkts.

Direkt nach dem Pflücken werden die Blätter, die für den Grünen Tee bestimmt sind, über siedendem Wasser stark erhitzt, später geschleudert und bei ca. 70°C getrocknet. Dadurch werden die Enzyme in den Blättern zerstört, die für den Gärungsprozess verantwortlich sind. Außerdem werden die trockenen Blätter des grünen Tees nicht gebrochen, so dass kein Zellsaft austreten kann. Der Prozess der Fermentation, der charakteristisch für die Herstellung des Schwarzen Tees ist, wird somit weitgehend ausgespart.

Bei der schonenden Verarbeitung des frischen Blattguts bis zum fertigen Grünen Tee gehen nur sehr wenige Inhaltsstoffe verloren. Daher erhält der Tee neben anderen Vitaminen so viel Vitamin C wie Zitronen. Auch Mineralien wie Eisen, Fluorid und Magnesium sind nur einige Beispiele dieser wichtigen Stoffgruppen, die in einem Aufguss vorhanden sind. Die wichtigsten gesundheitlichen Wirkungen werden allerdings von den sekundären Pflanzenstoffen erreicht. Dem Gerbstoff sagt man eine Tumor hemmende Wirkung nach. Dazu verdünnen die Gerbstoffe im Grünen Tee das Blut, so dass die Gefäße nicht so schnell „verkalken“. Blutdruck und Cholesterin können durch Grünen Tee gesenkt werden. Die Gruppe der Flavonoide unterstützt die Immunabwehr. Das vorhandene Teein wirkt anregend auf den Kreislauf, das Nervensystem und die Leber.

Schwarzer Tee ist Grüner Tee, der durch Fermentierung die Farbe und den Geschmack verändert hat. Die Wirkung ist dabei nicht verloren gegangen.

Der Oolong-Tee ist halbfermentierter Tee, wobei der Fermentierungsprozess sehr unterschiedlich sein kann. Er verläuft vom Blattrand nach innen. Je weiter die Fermentierung fortgeschritten ist, desto rötlich-brauner wird die Teefarbe.

Das Wort für Tee ist in Japan „*cha*“. Grüner Tee heißt „*ocha*“, schwarzer Tee „*kōcha*“.

Es gibt in Japan sehr unterschiedliche „*ocha*“-Sorten. Die edelste ist der *Gyokuro* (edle Tautropfen), es folgen *Sencha*-Sorten. *Bancha* ist der Alltags Tee und preisgünstig. *Hōjicha* hat wenig Koffein und ist leicht geröstet. *Genmaicha* ist Sencha, versetzt mit gerösteten Reiskörnern und Puffreis.

„*Macha*“ nennt man den pulverisierten grünen Tee, der für die Teezeremonie verwendet wird. Man kann das Teepulver auch sehr gut in der Küche verwenden für *macha-Creme* oder *macha-Eis*.

Die japanische Teezeremonie „*chanoyū*“ oder „*sadō* (*chadō*)“

Der Kult der Teezeremonie gelangte bereits im 8. Jh. von China nach Japan. So richtig populär wurde sie aber erst im 16. Jh., als sich in der Momoyama-Zeit eine verfeinerte und stilisierte Art der Umgangsformen innerhalb der Klasse der Aristokraten und Samurai entwickelt hatte.

Sen no Rikyū war der große Meister der japanischen Teezeremonie, der von 1522 bis 1591 lebte, bis er in Ungnade fiel und *seppuku* (Selbstmord) begehen musste. Die Kunst des *sadō* wird von Generation zu Generation weiter vererbt und in verschiedenen Schulen gehegt und gepflegt. Diese Schulen existieren bis in unsere heutige Zeit. Jede Schule hat leicht unterschiedliche choreographische Formen. Die wichtigsten Schulen sind Ura und Omote.

Viele wesentliche Elemente der japanischen Tee-Kultur stammen aus China. Japanische Mönche, die in China Zen-Buddhismus studiert hatten und die Wirkung des grünen Tees bei Meditationsübungen kennen gelernt hatten, legten in Kyōto erste Teegärten an und entwickelten besondere Rituale zur Zubereitung. Die Zen-Meister erkannten, dass auch das Anfertigen des Getränks eine wertvolle Übung auf dem Weg zur Erleuchtung sein konnte.

Wer nach dem traditionellen japanischen Ritual Tee genießen will, sollte ausreichend Zeit mitbringen. Es geht nicht um die schnelle Herstellung eines Getränks, sondern um Ästhetik und innere Sammlung. Die richtige Ausführung der Teezeremonie erfordert ein jahrelanges Training. Beim Ritual der Zubereitung und des Servierens gibt es je nach der Schule festgelegte Regeln, die jede Bewegung genau vorschreiben. Die dabei verwendeten Utensilien wie z. B. der Bambusbesen (*chasen*), die Keramikschalen, der Wassertopf und Bambusschöpfer sind feinste Produkte der Handwerkskunst. Die Teezeremonie hat bis heute Auswirkungen auf das Kunsthandwerk und die Töpferei.

Für die Zubereitung des Tees wird *macha* verwendet. Eine Portion dieses starken grünen Teepulvers wird mit einem Bambuslöffelchen in eine Teeschale gegeben. Heißes, nicht kochendes Wasser wird mit der Bambusschöpfkelle dazugegeben. Mit Hilfe des Bambusbesens wird der Tee aufgeschäumt. Er ist in der Konsistenz wesentlich stärker als normaler Grüner Tee und bitter. Damit die Geschmacksnerven diesen bitteren Geschmack nicht so unangenehm empfinden, wird vor dem Leeren des Teebechers ein Stückchen gepressten Puderzuckers gereicht, das man intensiv kaut. Allein diese kleinen Zuckerstücke in Form von Blättern und Blüten, meist noch der Jahreszeit angepasst, sind kleine Kunstwerke. Bevor man den Teebecher in mehreren kleinen Schlückchen austrinkt, dreht man ihn dreimal und wiederholt dies nach dem Trinken. Dabei betrachtet man intensiv seine Schönheit. Teeschalen sind meistens Unikate.

Was gerade erläutert wurde, ist nur eine ganz großzügige Beschreibung. Eine traditionelle Teezeremonie, verbunden mit einer speziellen Mahlzeit („*kaiseki ryōri*“), kann Stunden dauern. Wird sie in einem Teehaus durchgeführt, das in einem sog. Teegarten liegt, ist auch das Durchschreiten des Gartens ein eigenes Zeremoniell.

Im modernen Japan von heute gehen die Meinungen über die Teezeremonie auseinander. Viele betrachten sie als Teil ihres kulturellen Erbes. Das Interesse *chanoyū* als Hobby zu lernen, ist groß. Aber es gibt auch etliche junge Japaner, die die Teezeremonie lediglich als öde und langweilig ansehen.

Die Badekultur Japans

Onsen ist die japanische Bezeichnung für „Thermalquelle“. Kein anderes Land der Erde ist so gesegnet mit heißen Quellen wie Japan, wo in über 3.100 Badeorten mehr als 27.000 Quellen sprudeln. Sie sind eine der wichtigsten Ressourcen des Inlandtourismus. In Umfragen führt das „Baden in Thermalquellen“ seit Jahren die Liste der beliebtesten Urlaubsbeschäftigungen der Japaner an. Kein Wunder, denn das Entspannen im heißen Wasser wird in vielen Badehotels japanischen Stils (= *onsen ryokan*) nicht nur durch die aufwändige Gestaltung der Bäder, sondern auch durch besonders liebevoll zubereitete japanische Mahlzeiten zu einem absoluten Genuss inszeniert. Onsen gelten daher für viele als Synonym für *gokuraku* (= Paradies).

Wenn man im Normalfall in einem *ryokan* ein Zimmer reserviert hat, wird man sehr höflich empfangen und nach dem Schuhe wechseln in sein jap. Appartement geführt. Vor dem mit Tatami ausgelegten Raum zieht man auch die Hotelsslipper

aus und betritt mit Strümpfen den Raum. Wenn man Probleme mit Fußschweiß hat, ist ein sofortiges Wechseln der Socken angeraten. Eine Bedienung bringt Grünen Tee mit ein wenig Gebäck. Dann legt man seine Kleider ab, zieht den bereitgelegten Baumwoll-*yukata* (jap. Bademantel) an. Man achte darauf, dass man ihn von links nach rechts schließt, weil nur der Kimono der Toten von rechts nach links geschlossen wird. Der *yukata* bleibt die eigentliche Kleidung für den Rest des Tages. Man schläft auch damit. Unterwäsche behält man an. Dann begibt man sich in das Bad. Meistens sind die Bäder nach Geschlechtern getrennt. Wichtig ist die gründliche Reinigung des Körpers, meistens auch der Haare, vor dem Betreten des eigentlichen Baderaums. Duschen sind in den alten Bädern nicht vorhanden. Japaner zeigen im Waschaum keine Scheu. Man sitzt oder hockt vor einem Wasserkran, der heute meist einen Schlauch mit Duschkopf hat, seift sich ein und duscht die Seife gründlich ab. Das kleine Handtuch, das man vom Hotel gestellt bekommt, dient als Waschlappen. Es muss am Ende der Reinigung gründlich ausgewaschen werden, damit in die Badebecken keine Seife kommt. Mit diesem Handtuch kann man beim Betreten des Baderaums elegant manches abschirmen. Im Bad legen viele Männer das Handtuch zum Aufbewahren auf den Kopf. Wie lange man das heiße Wasser und die hübsche Umgebung genießen kann, bleibt jedem freigestellt. Menschen mit Bluthochdruck oder anderen Erkrankungen sollten vorsichtig sein. Der Körper trocknet danach so schnell, dass man mit dem kleinen, noch feuchten Handtuch beim Abtrocknen auskommt.

Nach dem Bad wird üblicherweise das Abendessen auf dem Zimmer serviert, bei Reisegruppen in großen Speiseräumen, meist mit Tatami. Die Speisen sind eine besondere Augenweide. Man kann anschließend noch einen Bummel durch den Ort oder evtl. durch den Garten machen und zieht dazu die warme, kurze Jacke an, die man ebenfalls im Zimmer vorfindet. Oder man sitzt in dem Veranda ähnlichen Vorraum des Zimmers zusammen. In dieser Zeit bereitet das Personal die Betten vor. Die Matratzen heißen *futon*. Sie werden so gelegt, dass das Kopfende nicht nach Norden schaut. Denn nur Tote werden in dieser Richtung aufgebahrt.

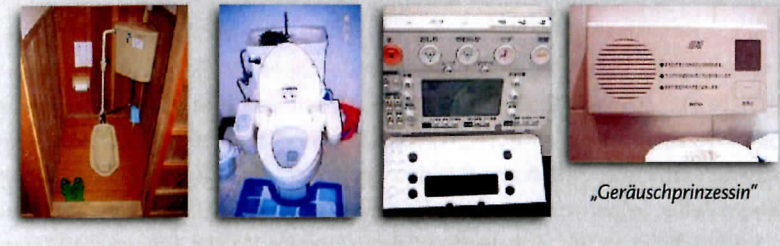
Ob man morgens noch einmal ins Bad (*o furo*) geht, wird unterschiedlich gehandhabt. Viele Japaner tun es nicht und erfrischen sich nur am kleinen Waschbecken im Nebenraum. Das Frühstück wird entweder im Zimmer oder in einem großen Gemeinschaftsraum gereicht, den man auch mit dem *yukata* bekleidet betritt. Man sollte sich erkundigen, was im Haus üblich ist, vor allem bei Gruppenreisen.

In japanischen Räumen gibt es Schiebetüren (*shōji*), die mit japanischem Papier (*washi*) bezogen sind. Bitte Vorsicht beim Hantieren und beim Durchgehen mit Rucksack oder Umhängetaschen. Ein Loch im Papier ist ärgerlich und fordert teure

Reparatur. Sollte trotzdem eine Beschädigung vorkommen, dann bitte keine stille „*Ryokan-Flucht*“! Reisende sollten eine Haftpflichtversicherung für solche Fälle abgeschlossen haben.

Japanische Toiletten

Toilettentypen in Japan: Traditionelle Stehtoilette und Hightech-Klo



Das stille Örtchen ist in Japan weder einheitlich ausgeschildert noch sind die Toiletten gleich. Man findet sehr verschiedene Arten.

Auf dem Land, in alten Häusern und öffentlichen Toiletten ist das Becken noch im Boden eingelassen. Bei dieser Art von Toilette hockt sich der Benutzer mit dem Gesicht zur Spülung. Der Spülkasten ist häufig gleichzeitig das Waschbecken. Diese Toiletten haben noch den Namen *o tearai* お手洗い.

Dann gibt es die normale westliche Toilette (*toile* トイレ oder „WC“) wie bei uns üblich und ebenfalls Hightech-Toiletten (*washlets*) mit vielen Knöpfen (s. o.). Sie besitzen eine Vielzahl von Funktionen wie automatischen Deckelöffner und -schließer, einstellbare Wasserstrahlen, Sitzheizung, Warmluftgebläse, Massagefunktion, automatische Spülung usw. Vorsicht ist geboten! Vermeiden Sie das Ausprobieren der Knöpfe, Sie könnten die Toilette unter Wasser setzen oder selbst von einem Wasserstrahl getroffen werden. Der Spülknopf oder -hebel ist bei diesen Toiletten meistens hinter dem Toilettenbecken. Ein roter Knopf ist meistens der Notruf!

Vielen japanischen Frauen ist der Gedanke unangenehm, jemand könnte ihre Geräusche bei der Toilettenbenutzung hören. Deshalb ist es weit verbreitet, kontinuierlich die Klospülung zu betätigen. Um die Wasserverschwendung zu vermeiden, wurde die „Geräuschprinzessin“ *otohime* (音姫) erfunden. Per Knopfdruck oder Handzeichen erzeugt das Gerät ein lautes, rauschendes Geräusch ähnlich dem einer Toilettenspülung. Für Herrentoiletten existiert bisher kaum Nachfrage nach „Geräuschprinzessinnen“, daher sind sie hier fast nie anzutreffen.

Auch die Kennzeichnung für „Männer“ oder „Frauen“ wird heutzutage in englischer Sprache oder mit Figuren deutlich gemacht. Nur selten sieht man die japanischen Zeichen dafür.

Achtung!

Man sollte sich darauf einrichten, dass es in den öffentlichen Toiletten nicht überall Toilettenpapier gibt.

Japanische Speisen

Für Japaner zählt die Vielfalt von kleinen Portionen mehr als die Gesamtmenge auf einem Teller. Selbst wenn die Hausfrau nur ein Gericht zubereitet, bringt sie z. B. noch ein Schälchen mit eingelegtem Gemüse, einige Würfel Tofu mit Frühlingszwiebeln und eine einfache Suppe auf den Tisch. Wenn das Gericht keinen Reis enthält, folgt eine separate Schüssel mit Reis. Die kleinen Schalen sind in Form und Muster nach dem Gericht ausgewählt, ein einheitliches Tischset gibt es nicht.

In vielen Restaurants und Hotels gibt es heute westliches Besteck. Aber das Essen mit **Stäbchen** (*o hashi*) ist überall üblich. Sind die Stäbchen noch nicht auseinandergebrochen, spricht man von *waribashi*. Die Stäbchen werden immer waagrecht vor die Essenschalen gelegt. Meisten gibt es einen kleinen dekorativen Stäbchenhalter (*hashioki*), auf den man die Stäbchenspitzen legt. Man kann Stäbchen auch auf einer Schale quer ablegen, niemals aber mit der Spitze auf sein Tischgegenüber oder neben das Geschirr wie im Westen üblich.

Gänzlich zu vermeiden ist das Herumfucheln mit Stäbchen im Gespräch, das Überreichen von Versuchshäppchen mit Stäbchen durch die Luft und das senkrechte Hineinstecken von Stäbchen in den Reis. Sushi dürfen auch mit der Hand gegessen werden, Suppen werden direkt aus den Schalen „geschlürft“. Man zeigt dadurch hörbar, dass es einem schmeckt.

Anstelle von „guten Appetit“ sagt man vor dem Essen mit einer leichten Verbeugung *itadakimasu* (ich nehme es an – ein Dank an die Götter und die Küche). Nach dem Essen bedankt man sich mit einer Verbeugung und den Worten „*gochisōsama deshita*“ (etwa: „es war ein reiches Mahl“).

Suppen und „Eintopf“-Gerichte

Rāmen

ist eine Nudelsuppe mit vielfältigen Zutaten (Gemüse, Fisch, Fleisch, Ei, Seetang, Muscheln usw.). Es gibt überall preiswerte Rāmen-Restaurants. Die Nudeln werden mit den Stäbchen hochgehoben und dann in den Mund „geschlürft“, die Suppe wird ebenfalls aus der Schale geschlürft. Eine ähnliche Suppe wird aus **udon-Nudeln** gemacht. Es sind sehr dicke Nudeln aus Weizenmehl.

Oden

ist ein Suppeneintopf, den es vor allem in der kalten Jahreszeit gibt. In einer aus getrocknetem Fisch und Seetang zubereiteten Bouillon werden je nach Gegend oder Jahreszeit Gemüse (oft Rettich, Chinakohl, Möhren), Pilze, Fisch oder Fleisch und manchmal sogar ganze Eier gekocht. Nudeln aus der Yamswurzel oder Reis können ebenfalls dazugegeben werden.

Misoshiru

ist eine Suppe, deren Bouillon aus getrocknetem Fisch (*katsuobushi*) und Seetang (*konbu*) zubereitet wird. Dahinein wird *miso*-Paste (aus vergorenen Sojabohnen gewonnen) gerührt und gewürfelter Tofu (ebenfalls ein Sojaprodukt) dazugegeben. Es gibt viele Variationen an weiteren Zutaten: Fisch, Muscheln, Pilze, Spinat, *wakame* (Seetang) oder Frühlingszwiebeln.

Chawanmushi

ist gestockte Eiersuppe mit wenigen Zutaten (Ginkgo-Nuss, Hühnerbruststückchen, Pilze u. ein Blatt *mitsuba*). Man löffelt die Suppe aus einem Becher.

Nabemono

Die meisten *nabemono* sind Speisen, die im Herbst und im kalten japanischen Winter am Tisch in einem Topf gekocht werden. Im modernen Japan gibt es dazu tragbare Tisch-Gaskocher. Wenn die Zutaten gekocht sind, holt man sie heraus und isst sie mit etwas Soße, mit geriebenem Rettich oder tunkt die Zutaten in geschlagenes rohes Ei ein. Während des Essens können immer wieder frische Zutaten in den Topf gegeben werden. Die Familie und die Gäste können die Zutaten auswählen, die sie aus dem Topf haben wollen.

Shabu-shabu

ist eine Art von Suppen-Fondue. Grundlagen sind wieder hauchdünne Rindfleisch-Scheiben von sehr guter Qualität, Gemüse und Tofu. Alle Zutaten werden nachei-

inander in einer kochenden Brühe sehr kurz gegart. Man taucht sie beim Essen in verschiedene Soßen. *Shabu-shabu* gehört zu den sehr teuren Speisen.

Gebratenes/Frittiertes:

Sukiyaki

Hauchdünn geschnittene Rindfleisch-Scheiben werden in einer heißen, eisernen Pfanne kurz angebraten und mit Gemüse (Lauch, Pilzen, Chrysanthenblättern, Tofu, evtl. Bambus) sowie *shirataki*-Nudeln in einer Spezialsoße gegart. Die Soße besteht aus Sojasoße, Zucker und *dashi*. Jeder nimmt sich etwas aus der Pfanne (oder Gastgeber/Hausfrau bedient die Gäste). Die Stücke werden vor dem Verzehr in ein geschlagenes rohes Ei eingetaucht. Meist ist *sukiyaki* wegen des Fleisches sehr teuer.

Teppan-yaki

ist auf einer heißen Platte gebratenes Fleisch mit verschiedenen Zutaten.

Yakitori

sind kleine gegrillte Spießchen mit Hühnerfleisch und/oder Lauchzwiebeln und verschiedenen Gemüsen und Pilzen, die über Holzkohle gegrillt werden. Dabei werden sie immer wieder mit einer süßen Sojasoße bestrichen. Gern nimmt man auch statt Hühnerfleisch Innereien wie Hühnerherz und Hühnerleber. Es werden auch gegrillte Süßkartoffeln, Maiskolben oder Reisballen angeboten. Man trinkt dazu Bier oder andere Getränke.

Robatayaki

wird in speziellen Restaurants zubereitet. Es geht laut zu, da die Gäste ihre Einzelbestellungen den Köchen zurufen, die an einem Grill das Gewünschte zubereiten. Man isst gegrilltes Gemüse, Pilze, Fisch und Fleisch. Die noch ungegarten Zutaten liegen zwischen den Grills und den Gästen, so dass man genau sieht, was man bestellen kann. Die Atmosphäre ist locker.

Tenpura

ein im 16. Jh. von den Portugiesen eingeführtes, sehr beliebtes Gericht. Verschiedene Fisch-, Garnelen- und Gemüsesorten werden in einen speziellen Eierteig getunkt und in heißem Fett frittiert. Dazu wird eine Schale mit Soße aus mit *dashi* verdünnter Sojasoße und geriebenem Rettich gereicht. Etwas geriebener frischer Ingwer gibt eine angenehme Würze. Jedes frittierte Teil wird vor dem Verzehr eingetunkt. Dazu isst man ungewürzten Reis.

Nudelgerichte:

Es gibt in Japan zahlreiche Spaghetti- und Nudelgerichte, die aus der italienischen oder chinesischen Küche übernommen wurden. Typisch japanisch sind *udon*- oder *soba*-Nudelgerichte.

Soba

sind Buchweizennudeln. Je höher der Buchweizenanteil, desto dunkler sind sie. Sie können warm oder kalt serviert werden. Beliebt sind *saru-soba*, kalt serviert mit *nori*-Streifen und einigen frittierten Garnelen. Man taucht die Nudeln beim Essen in eine mit *dashi*-Bouillon verdünnte Sojasoße, die noch mit gemahlenem Sesam und Frühlingszwiebeln gewürzt wird.

Als „*tenpura-soba*“ bezeichnet man die *soba*-Nudeln, auf denen verschiedenes Gemüse und/oder Fisch liegt, beides in frittierter Form.

Gyōza

sind chinesische „Maultaschen“, die in Sojasoße und Senf getunkt werden. Sie können gebraten oder gedämpft gereicht werden.

Teiggerichte:

Okonomiyaki

ist die japanische Variante des deutschen Pfannkuchen. Das Gericht eignet sich besonders für jap. Volksfeste (*matsuri*) und Feiern. Oft wird es im Freien auf heißen Platten zubereitet. Es heißt übersetzt „was immer ihr wollt“, weshalb für jeden das Richtige auf den Tisch kommt. Es gibt aber auch spezielle *Okonomiyaki*-Restaurants.

Der Teig wird mit unterschiedlichen Zutaten gemischt, vor allem mit verschiedenem Gemüse (bes. Kohl) und Pilzen. Es können auch gebratener Speck, Schinken oder anderes Fleisch in Streifen und ebenfalls Fischarten dazugegeben werden. Der mit Zutaten gemischte Teig wird auf heißen Platten gebacken. Über die ca. 20 cm im Durchmesser großen „Pfannkuchen“ kommen zum Schluss eine dicke süße Sojasoße, Mayonnaise, gehobelte Blaufischflocken (*katsuobushi*) und feine rote Ingwerstreifen. Es ist eine einfache aber köstliche Speise.

Takoyaki (Straßenstände bei Volksfesten)

Ein Mehlteig wird gemischt mit *tako*-Stückchen (*tako* = Oktopus od. Krake) und rotem Ingwer. In einer Eisenform werden daraus Bällchen gebacken, auf Bambus-

stöckchen aufgespießt und mit einer süßen Sojasoße und Noripulver bepinselt. *Takoyaki* ist eine typische „Jahrmarktspeise“ bei *matsuri* (Volksfesten).

Fischgerichte

gibt es in Japan in vielfältiger Art und regional sehr unterschiedlich, auch abhängig von den Fanggebieten und dem Vorkommen von Krebsen, Krabben und Garnelen an Küstenabschnitten.

Sashimi

ist ein Gericht aus rohem Fisch, meist ein Arrangement aus verschiedenen Fischarten, auf feinen weißen Rettichstreifen angerichtet und mit Seetang und *shiso*-Blättern oder –Blüten verziert. Man vermischt das kleine Häufchen aus grüner Meerrettichpaste (*wasabi*), das auf der Platte liegt, mit der Sojasoße (*shōyu*) und taucht jede einzelne Portion, die man mit Stäbchen nimmt, in die Soße.

Fugu-sashimi ist ein besonders teures Gericht. Der Fisch, dessen Gallenblase tödlich giftig ist, wird hauchdünn geschnitten und wie eine Chrysanthenblüte angerichtet.

Reisgerichte:

Domburi

Schalen, die mit heißem Reis gefüllt sind, auf dem eine Zutat serviert wird. Die bekanntesten *domburi* sind:

unagi-domburi = Reis + warmer, über Feuer gegarter Aal, mit Soße und nori-Pulver.

oyako-domburi = Reis + geschlagenes und mit Hühnerfleisch gebratenes Ei.

katsu-domburi = Reis + ein in Streifen geschnittenes paniertes Schweineschnitzel.

Sushi

In Japan haben sich im Laufe von vielen Jahrzehnten eine Vielfalt an Sushi-Variationen entwickelt und verbreitet, obwohl sein Ursprung wahrscheinlich in China liegt.

Ursprünglich war Sushi nur eine Methode zur Konservierung von Fisch durch Gärung. Dazu wurde der Fisch gesalzen und in Reis eingelegt. Das Ganze wurde dann mit einem schweren Stein belegt, wodurch alles so stark zusammengepresst wurde, dass der Fisch luftdicht eingeschlossen wurde. Gleichzeitig wurde so die Milchsäuregärung angeregt. Der Reis, der nur als Gärungsmittel benutzt wurde,

wurde nicht verspeist. Nach einer gewissen Gärungsdauer konnte der Fisch schließlich verspeist werden. Die Haltbarkeit dieses Gerichts war sehr groß.

In der Edo-Zeit im frühen 18. Jahrhundert nutzte man die Entdeckung, dass sich durch die Beimischung von Essig die Gärungszeit von Reis erheblich verkürzen ließ. Man verzichtete fortan auf das bis dahin verwendete Steingewicht und regte den Gärungsprozess allein durch den Druck und die Eigenwärme der Hände an. So verlief die Gärung innerhalb weniger Minuten und das Sushi war sofort verzehrbar. Das „handgeformte Sushi“ *nigiri-sushi* war geboren.

Nigiri-sushi bedeutet heute, dass der Sushimeister ein Bällchen mit der Hand formt, es mit *wasabi*, dem grünen Meerrettich, bestreicht und es dann mit einer Scheibe von rohem Fisch belegt. Es ist die klassische und teuerste Sushi-Art.

Bereits gegen Ende des 18. Jahrhunderts kannte man auch das *nori-maki sushi* (auch vereinfacht „*nori-maki*“), bei dem man den gesäuerten Reis nicht mit den Händen, sondern mit einer Bambus-Rollmatte und einer Platte aus *nori*-Tang zu Rollen formt, die mit Fisch oder Gemüse gefüllt sind. Aus einer Rolle werden 6-8 Stücke geschnitten. Es wird genauso gerne gegessen wie handgeformtes Sushi. Als *hoso-maki* bezeichnet man die etwas längeren und nur mit Gemüse (Rettich etc.) gefüllten *maki*. Neuerdings verwendet man anstelle von nori auch Sesam, Eierpfannkuchen, kleine Fischeier oder Gemüseblätter zum Einrollen.

Futomaki sind dicke *nori-maki*, die verschiedenartige Füllungen haben (Ösaka-Stil).

Hako-sushi oder *oshi-sushi* (Kasten Sushi). Der Reis wird in einen eckigen Behälter gepresst und mit Zutaten (Tisch, Ei, Gemüse) belegt. Ein Holzdeckel beschwert eine geraume Zeit die Masse, die so fest wird, dass man sie in Rechtecke oder Quader schneiden kann (Ösaka-Stil).

Bei *chirashi-sushi* wird der leicht gesäuerte Reis wie ein Reissalat in eine Schüssel gefüllt und mit verschiedenen Zutaten belegt. Obendrauf werden fein geschnittener Eierkuchen und rosa Ingwerstreifen gestreut. Früher wurde jedoch auch bei dieser Sushi-Art der Reis mit den Zutaten vermischt und in Kästen gepresst.

Inari-sushi

In eine speziell hergestellte Tasche aus frittiertem Tōfu wird Reis eingefüllt. Da die Tasche vorher in einer süßen Lake lag, hat dieses Reisgericht einen angenehm süßlichen Geschmack. Die Tofutaschen gibt es in Dosen zu kaufen. Wenn man sie ganz kurz in der Mikrowelle erwärmt, kann man sie besser öffnen.

Als „**o-nigiri**“ (mit normalem ungesäuertem Reis) bezeichnet man heute die in Kaufhäusern und an Automaten angebotenen Dreiecke aus gepresstem Reis, der mit *nori* eingewickelt ist. Im Innern des Reisdreiecks ist ein Stückchen Fisch, Gemüse oder salzige Pflaume (der Inhalt steht auf der äußeren Verpackung). Es ist eine einfache Speise für unterwegs, sättigend und schmackhaft.

O-mochi

gegarter Rundkornreis wird heiß in einen Holzbehälter gegeben und mit einem Holzschlegel so lange geschlagen, bis daraus eine zähe aber konstante, glatte Masse entsteht. Heute gibt es auch *mochi*-Maschinen. Die noch warme *mochi*-Masse wird zu Kugeln geformt und in Sojabohnenmehl, Sesam u. a. gewälzt. *mochi*-Klöße in einer klaren Suppe ist ein typisches Neujahrssessen. Häufig werden als Nachtisch *mochi*-Klößchen in einer Art Kompott aus roten Bohnen gereicht, oder *mochi*-Kugeln werden mit roter Bohnenpaste (*anko*) gefüllt (= *daifuku*). Heute werden *mochi*-Kugeln auch aus Reismehl hergestellt.

Die *daifuku* zählen zu den Süßigkeiten. Werden sie zum Kirschblüten-fest oder zu anderen Anlässen hergestellt, wird der weiße *mochi*-Teig gefärbt. Rosa *daifuku* in Kirschbaumblätter eingerollt zur Kirschenblüte, grüne *daifuku* in Eichenblätter eingerollt für das Feste der Knaben oder mit *macha* gefärbte *daifuku* zum Grünen Tee.

In der japanischen Küche wird sehr oft getrockneter, in Meeresnähe auch frischer **Seetang** (Algen) verwendet. Er dient als Bouillongewürz, als Suppeneinlage, als Salatbeilage und allgemein als Gewürz. *Maki-sushi* (Reisrollen) und die gepressten *o nigiri* (Reisdreiecke) werden fast immer in *Nori* eingewickelt, das ist in dünne Platten gepresster *nori*-Tang. Algen enthalten alle lebenswichtigen Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in sehr hoher Konzentration. Sie sind dadurch für das Wohlbefinden und die Immunabwehr aber auch für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe sehr wertvoll. Besonders reiche Quellen sind sie für Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium, Jod, Zink und Selen, die Vitamine A, C und E, Niacin und Folsäure sowie den B-Vitaminskomplex inklusive dem ansonsten nur in tierischen Produkten vorkommenden Vitamin B12 und anderes mehr.

Zu einer japanischen Institution entwickelte sich im Lauf der Jahrhunderte das *eki-ben* oder *o-bentō*. Es sind Lunchboxen, die früher für die Reise gedacht waren und auch heute an fast jedem Bahnhof verkauft werden. Inzwischen gibt es in allen Städten auch einen Lieferservice für *o-bentō*. Die Zusammenstellung der Boxenfü-

lung ist unterschiedlich und der Preis richtet sich nach der Menge und der Art und Qualität der Zutaten. Jede Region hat zusätzlich ihre spezielle *o-bentō*-Füllung. Es gibt sogar Reiseführer für *eki-ben*-Arten. Im Bahnhof von Tōkyō kann man *o-bentō* aus vielen Regionen kaufen. Mitgeliefert werden immer Stäbchen (*o hashi*) und winzig verpackte Gewürze.

Getränke

Japan ist ein typisches Tee-Land. Neben dem Grünen Tee (*ocha*) wird gerne der chinesische Oolong-Tee gereicht. Er enthält mehr Koffein als Grüner Tee, aber weniger als Schwarzer. Letzteren gibt es heute auch überall (*kōcha*). Japaner verfeinern den Tee nicht mit Zucker, Zitrone oder Milch. An Dosenautomaten kann man aber englischen Royal Milk Tea gut gesüßt erhalten.

In Restaurant gibt es meistens Wasser oder Grünen Tee (*bancha*) ohne Berechnung. Andere Getränke stehen auf der Speisekarte.

Viele Japaner lieben heute Kaffee (*kōhi*), meistens schwarz ohne Zucker und Milch. *Ice-kōhi* ist kalter Kaffee mit Wassereiswürfeln. Will man Eiskaffee mit Speiseeis, steht auf der Karte *kōhi float*.

Bier ist das populärste alkoholische Getränk. Es wird aus kleineren Gläsern getrunken als bei uns. Japanisches Bier ist im Geschmack sehr unterschiedlich. Den deutschen Geschmack treffen „Asahi“ und „Ebisu“ am besten. Sie enthalten keine Zusätze von Mais oder Reis.

Wein und **Sekt** kommen immer mehr in Mode, sowohl Weiß- als auch Rotwein. Sie sind aber sehr teuer. Japan hat einige Weinanbaugebiete. Der meiste importierte Wein kommt aus Kalifornien, Frankreich, Deutschland, Südafrika.

Das berühmteste Getränk in Japan ist **Sake** (als Reiswein bezeichnet, was aber nicht korrekt ist, da die Herstellung mehr dem Brauen von Bier ähnelt). Es gibt in Japan noch etwa 2000 Sakebrauereien, über deren Eingangstür eine große Kugel aus getrockneten Zedernzweigen hängt. Sake wird normalerweise in kleinen Fläschchen serviert und aus schnapsglasgroßen Schalen kalt oder heiß getrunken. Vorsicht! Es ist in Japan höflich, dem anderen (vor allem dem Gast) nachzugießen, ehe dessen Glas leer ist. Wenn man vermeiden will, weiter trinken zu müssen, lässt man sein fast volles Glas bis zuletzt gefüllt stehen.

Neben Sake wird aus Reis, Süßkartoffeln oder Korn auch **Schnaps** gebrannt, der **shōchū**. Er gehört heute zu den populären Getränken. Die Prozentstärken fangen bei 22% an. In Okinawa heißt der **Reisschnaps awamori**.

In Bars ist **Whisky pur** oder *on the rock* beliebt, aber er ist sehr teuer. Bezahlbar und sehr beliebt ist der japanische **Pflaumenlikör umeshū**, den man vor allem im Sommer mit Eiswürfel verdünnt trinkt.

Tipps zum Verhalten in Japan

▶ Japaner verbeugen sich bei der Begrüßung, die Männer mit den Händen an den Beinseiten, die Frauen mit übereinandergelegten Händen über der Schoßfalte. Der Handschlag oder die französische Begrüßung ist eine Anpassung an westliche Sitten.

▶ Neuen Bekannten überreichen Japaner eine **Visitenkarte** (*meishi*), die man mit beiden Händen übergibt und annimmt. Man legt sie vor sich hin. Auf keinen Fall benützt man sie im Beisein des anderen für Notizen.

▶ Im Gespräch ist es üblich, sein Zuhören durch Kopfnicken oder durch kurze Einschübe wie „ja“, „verstehe“ etc. deutlich zu machen. Bei Fragen bedeutet ein „**hai**“ (ja) des japanischen Gesprächspartners nicht unbedingt eine Zustimmung, sondern nur, dass er es gehört hat. Ein „**ii**“ (nein) wäre unhöflich. Man umgeht eine Verneinung.

▶ Die **Nase laut zu putzen** gilt als grobe Unhöflichkeit, vor allem bei Tisch oder im Gespräch mit anderen. Hat man einen Schnupfen, kann man eher hoch schniefen oder sich beim Schnäuzen dezent abwenden.

▶ **Schuhe** werden sehr häufig ausgezogen, ob im Haus, im traditionellen japanischen Restaurant, im Tempel oder auch in japanischen Hotels. Man stellt die Schuhe in ein dafür vorgesehenes Regal oder vor eine kleine Stufe im Eingangsbereich mit den Spitzen zur Außentür. Man benützt die zurechtgestellten Slipper. Achtung! In Räumen, die mit Tatami (Strohmatte) ausgelegt sind, geht man nur in Strümpfen oder barfuß. Man lässt an der Schiebetür die Hotel slipper stehen.

▶ Es ist noch immer weit verbreitet, dass vor der Toilette „**Toilet Slipper**“ (mit WC gezeichnet) stehen, die man beim Betreten gegen die eigenen Slipper tauscht. Ausländern passiert es immer wieder, dass sie nach dem Toilettenbesuch die WC-

Slipper anbehalten und damit den Wohnraum betreten oder durch das Hotel laufen.

▶ Ein privater Tipp: Bei Besichtigungen von Tempeln, aber auch in Häusern, sind die Holz- oder Tatamiböden vor allem in der kalten Jahreszeit unangenehm kühl. Es empfiehlt sich, Socken dabei zu haben, in die man eine Alu beschichtete Sohle hineinlegt (die Aluseite zur Haut hin). Manchen genügen auch Socken mit Noppenstoppern.

Heute werden an Sightseeingplätzen auch Plastiktüten gereicht, um die Schuhe mitnehmen zu können.

▶ Auf Tatamimatten ist die **formelle Sitzhaltung das Knien**. Männer dürfen den Schneidersitz einnehmen, Frauen können die Beine seitlich einschlagen oder beim informellen Gespräch nach vorne strecken.

▶ Sehr wichtig ist das Einhalten der **Baderegeln** (s. Ryokan).









▶ Die Regeln für das **Schuhewechseln**, das **Essen mit Stäbchen** und das **Verhalten an Schreinen und Tempeln** entnehmen Sie bitte den einzelnen Kapiteln.

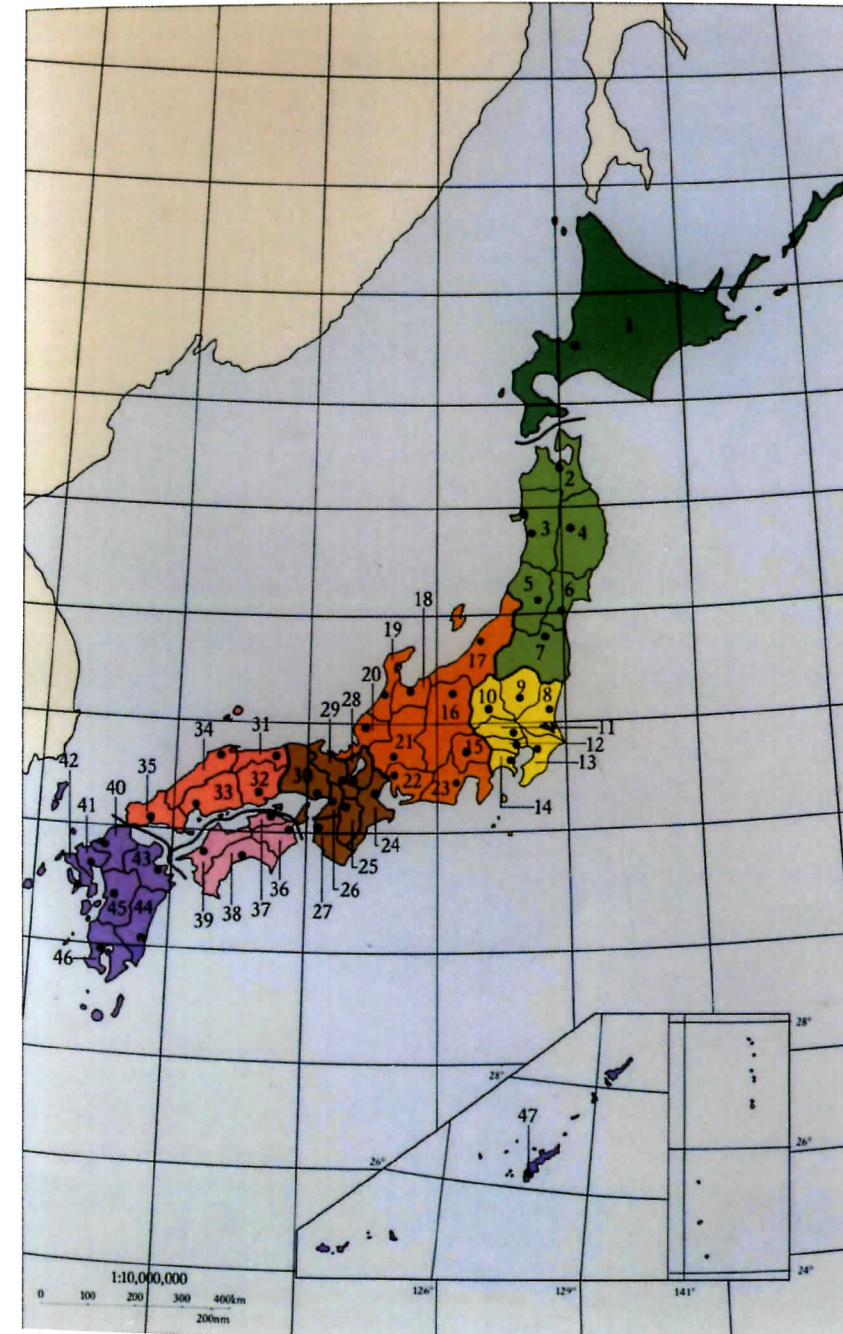
▶ Das **Überreichen von Geschenken** ist noch immer Sitte. Nur selten werden sie vor den Gästen ausgepackt. Gastgeber beschämen manchmal mit zu üppigen Geschenken.

▶ In Restaurants oder Taxis ist es unüblich, **Trinkgeld** zu geben. In der Tourismusbranche kommt es neuerdings vor, dass Gruppenleiter dem Busfahrer oder dem Personal ein Trinkgeld geben.

Ansonsten gelten auch in Japan bis auf wenige Ausnahmen unsere Verhaltensregeln.

Legende zur Karte auf der folgenden Seite:

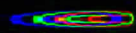
Region	Präfektur (Präfekturnhauptstadt)
	Hokkaido 1 Hokkaido (Sapporo)
	Tohoku 2 Aomori (Aomori) 3 Akita (Akita)
	4 Iwate (Morioka) 5 Yamagata (Yamagata)
	6 Miyagi (Sengai) 7 Fukushima (Fukushima)
	Kanto 8 Ibaraki (Mito) 9 Tochigi (Utsunomiya)
	10 Gunma (Maebashi) 11 Saitama (Urawa)
	12 Tokyo
	13 Chiba (Chiba)
	Chubu 15 Yamanashi (Kofu) 16 Nagano (Nagano)
	17 Niigata (Niigata) 18 Toyama (Toyama)
	19 Ishikawa (Kanazawa) 20 Fukui (Fukui)
	21 Gifu (Gifu) 22 Aichi (Nagoya)
	23 Shizuoka (Shizuoka)
	Kinki 24 Mie (Tsu) 25 Nara (Nara)
	26 Osaka (Osaka) 27 Wakayama (Wakayama)
	28 Shiga (Otsu) 29 Kyoto (Kyoto)
	Chugoku 31 Tottori (Tottori) 32 Okayama (Okayama)
	33 Hiroshima (Hiroshima) 34 Shimane (Matsue)
	35 Yamaguchi (Yamaguchi)
	Shikoku 36 Tokushima (Tokushima) 37 Kagawa (Takamatsu)
	38 Kochi (Kochi) 39 Ehime (Matsuyama)
	Kyushu 40 Fukuoka (Fukuoka) 41 Saga (Saga)
	42 Nagasaki (Nagasaki) 43 Oita (Oita)
	44 Miyazaki (Miyazaki) 45 Kumamoto (Kumamoto)
	46 Kagoshima (Kagoshima) 47 Okinawa (Naha)





Marianne Mönch (Hrsg.)

Einblicke in die Japanische Kultur

 2010

Kulturjournal für die Japanreise des Verbandes Deutsch-Japanischer Gesellschaften 