



Sarah Schocke

Japan Gesund mit 50 einfachen Rezepten für jeden Tag von Stevan Paul

Fotos von Andrea Thode

Hölker 2023 · 144 S. · 24.00 · 978-3-88117-275-2 ★★★★★

Japan Gesund besticht zuallererst mit seiner schönen Gestaltung. Mit ganzseitigen, qualitativ hochwertigen Fotos für jedes Gericht macht es schon hungrig, bevor man überhaupt angefangen hat zu kochen. Die einzelnen Bereiche (morgens, mittags, Snacks, Klassiker und abends) sind durch ganzseitige Illustrationen voneinander getrennt. In kräftigen, kontrastreichen Farben sind verschiedene Gerichte plakativ dargestellt und aufs Wesentliche reduziert.

Inhaltlich beginnt das Kochbuch mit einer zehnsseitigen Einleitung, in der die Autorin die Vorzüge der japanischen Küche erklärt und die wesentlichen Zutaten vorstellt, zehn Tipps für eine gesunde Ernährung gibt sowie einen Essensplan für „fünf gesunde Power-Tage“ (S. 20) vorschlägt. Darauf folgen die bereits genannten, nach Tageszeiten sowie in „Snacks“ und „Klassiker“ eingeteilten Kapitel, mit 6 (morgens), 8 (Snacks) bzw. 14 Rezepten (mittags und abends).



Zu jedem Rezept gehört eine separate Aufstellung der Zutaten und ein Einstiegstext in grüner Schrift, in dem das jeweilige Gericht vorgestellt wird. Außerdem gibt es meist noch einen Tipp (zum Beispiel, welche Zutaten man in Asiamärkten einfach finden kann) oder einen Gesund-Tipp (zum Beispiel, dass Sushi-Sandwiches eine gesunde Alternative zu ‚normalen‘ Sandwiches sein können). Dazu finden sich in den Tipps auch Informationen, welche Zutaten man gegebenenfalls ersetzen kann. Die Anweisungen der Rezepte sind leicht zu verstehen und übersichtlich in verschiedene Abschnitte unterteilt – länger als eine Seite sind sie nie. Dennoch variieren die Schwierigkeitsgrade bzw. der jeweilige Aufwand von Rezept zu Rezept. Zwar sind die meisten Rezepte mit den üblichen Küchengeräten leicht zu kochen, aber ein paar sind vielleicht etwas zu aufwändig, um sie, wie der Untertitel andeutet, ‚jeden Tag‘ herzurichten. Das ist aber kein Nachteil; schließlich gibt es auch genügend Rezepte, die sich schnell und einfach nach der Arbeit kochen lassen – oder solche, die man am Vorabend vorbereiten kann, wie etwa der Okayu-Porridge aus Reis (S. 27), den man sowohl süß als auch

salzig zum Frühstück essen kann. Auch Grüntee-Honig-Pancakes (S. 35) schlägt das Kochbuch als Frühstücksgeschicht vor, was auf Matcha-Fans natürlich gleich sehr verführerisch wirkt. Für Mittag gibt es das „Schnelle Mittags-Ramen“ (S. 56) oder das „Bulgur-Bento“ (S. 59). Als Snacks werden „Onigiri“ (S. 74) vorgeschlagen, hier als Bällchen statt in der üblichen Dreiecksform. Als Klassiker zählen „Easy Gyoza“ (S. 82) und „Okonomiyaki“ (S. 95). Abends gibt es unter anderem „Miso-Chicken-Pasta“ (S. 127) und den etwas aufwendigeren „Abend-Ramen“ (S. 137).

Einzig die Einleitung ist mir ein wenig zu stereotyp: „Die Basis der traditionellen japanischen Küche – Schlichtheit und Dankbarkeit – und die daraus hervorgehende Strahlkraft steckt jedoch in jedem Rezept.“ (S. 7) Hieraus spricht eine Sichtweise, die Japan als besonders weise, aber auch als völlig fremd und mysteriös betrachtet. Natürlich hat Japan durch Shinto und Buddhismus eine andere Kultur als das christlich geprägte Deutschland – aber genauso gut könnte man das im Christentum auch nicht unübliche Gebet vor den Mahlzeiten als Zeichen einer von Dankbarkeit geprägten Esskultur werten. Und dass die japanische Küche besonders gesund ist, ist zwar nicht falsch, aber man muss auch bedenken, dass *Japan Gesund* ganz explizit keine Desserts oder Nachtische aufführt – die gibt es aber selbstverständlich auch in Japan, nur würden sie ja dem Bild der äußerst ausgewogenen und gesunden Küche widersprechen.

Und ein wenig scheint sich die Autorin ja der Tatsache bewusst zu sein, dass auch in Japan nur mit Wasser gekocht wird: Schließlich greift sie an manchen Stellen in die ‚traditionellen‘ Gerichte ein und fügt Zutaten hinzu, die in Japan traditionell eher nicht vertreten waren – Bulgur, Hirse oder Toast zum Beispiel.

Ganz rein japanisch ist die Küche in *Japan Gesund* also nicht, aber diesen Anspruch erhebt das Kochbuch auch nicht – für alltagstaugliches gesundes Kochen, das stark japanisch angehaucht ist, ist *Japan Gesund* eine gute Wahl!