EINE BOX VOLL BUNTER KÖSTLICHKEITEN

BENTŌ

Der Begriff „Bentō“ (oder höflicher: „O-Bentō“) ist inzwischen wohl auch hierzulande fast jedem bekannt. Die Picknick-Saison ist die ideale Zeit, sich einmal selbst an die Zubereitung eines solchen Imbisses nach japanischer Art heranzuwagen. Zunächst geben wir Ihnen eine kleine geschichtliche Einführung – und dann können Sie sofort starten! (Text: Constanze Thede)

Mehr auf der Webseite: Reisen > Essen & Trinken

Bentōs als Wegzehrung gab es in Japan bereits im 5. Jahrhundert. Ursprünglich wurde die Mahlzeit für unterwegs allerdings in einfachen Tüchern oder Körbchen transportiert. Der Begriff *bentō* kam nach heutiger Überlieferung erst in der Azuchi-Momoyama-Zeit (ca. 1573 – 1603) auf, als der legendäre Feldherr Oda Nobunaga auf diese Weise zahlreiche Menschen mit Proviant versorgte und man Bentōs erstmalig in eleganten Boxen aus lackiertem Holz anrichtete. Eine regelrechte „Picknick-Kultur“ entwickelte sich dann in der Edo-Zeit (1603 – 1868) und es entstanden die ersten Kochbücher zum Thema, obgleich die damaligen Bentō-Boxen hauptsächlich *onigiri* (Reisbällchen) und verschiedene Beilagen enthielten. Während sich im 19. und 20. Jhd. mehrstöckige Bentō-Boxen großer Beliebtheit erfreuten, gibt es sie heute in allen Formen und Farben. Am gängigsten ist wohl die einstöckige Box aus Aluminium oder Plastik, es gibt aber auch Boxen aus Bambus oder anderen Materialien.

BENTŌ-GRUNDLAGEN: NICHTS DEM ZUFALL ÜBERLASSEN

Die Basis eines klassischen Bentōs bildet normalerweise Reis, der gern mit verschiedenen Toppings bestückt wird. Dazu kann man Gemüse als Beilage vorbereiten sowie etwas Nahrhaftes wie Ei, Fleisch, Fisch oder Tōfu. Wer mag, fügt noch ein Dessert hinzu.

Wichtig ist bei der Zusammenstellung eines Bentōs (ebenso wie in der japanischen Küche generell) die optische und

EKI-BEN

Bentō gibt es auch fertig zu kaufen. Eine der elegantesten Formen ist das sog. *Eki-ben* („Bahnhofs-Bentō“), das an Bahnstationen oder im Zug verkauft und während der Fahrt mit dem Shinkansen verzehrt wird. Erstmals wurde es 1885 am Bahnhof Utsunomiya (Präfektur Tochigi) angeboten. Ein *Eki-ben* enthält oft lokale Spezialitäten und ist nicht ganz billig. Das Erlebnis lohnt sich aber!

geschmackliche Ausgewogenheit der Zutaten. Idealerweise sollten in der Bentō-Box alle fünf Geschmacksrichtungen (scharf, süß, salzig, sauer und bitter) kombiniert werden. Ist die Hauptzutat des Gerichts beispielsweise Fleisch in einer scharfen Sauce, kann man die Menge an Reis etwas erhöhen, um die Geschmackssinne nicht zu überfordern. Um es interessanter zu machen, wählt man als Topping leicht bittere Kräuter. Beim Gemüse greift man in diesem Fall nach eher süßlich-mild schmeckenden Sorten. Mit etwas Eingelegtem kommt noch eine säuerliche Note hinzu.

Im Sommer besonders essenziell ist, dass die einzelnen Zutaten gut durcherhitzt werden, damit sie nicht so schnell verderben. Am besten wählt man sie so aus, dass auch die farbliche Harmonie stimmt: Die Nuancen Rot, Gelb, Grün, Weiß und Schwarz sollten möglichst vertreten sein. Dies dient nicht allein der Ästhetik, sondern sorgt auch dafür, dass ausreichend Nährstoffe vorhanden sind. Selbstverständlich sind dies keine in Stein gemeißelten Regeln und Sie können die Bentō-Zutaten so auswählen, wie sie für Sie am bekömmlichsten und schmackhaftesten sind.

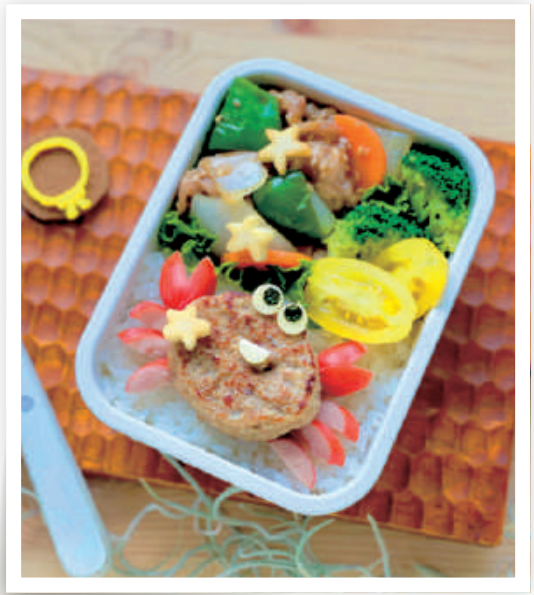
Richtig authentisch wird es, wenn Sie Ihre fertige Bentō-Box zum Transport in ein quadratisches Tuch (*furoshiki*) einschlagen, das Sie oben zu einer Trageschlaufe binden. Noch schnell Stäbchen bzw. Besteck für unterwegs, eine Picknickdecke und ein Getränk eingepackt – und schon steht Ihrer sommerlichen Zwischenmahlzeit nichts mehr im Wege!

DAS KLASSISCH-JAPANISCHE BENTŌ MODERN INTERPRETIERT

Neben dem klassischen Bentō nach typisch japanischer Art gibt es zahlreiche moderne Varianten. Sie können bei der Gestaltung Ihrer Fantasie ruhig freien Lauf lassen und sich kreativ austoben.

Nicht nur bei Kindern äußerst beliebt ist beispielsweise das *kyara-ben*, eine Form des Bentōs, bei der die enthaltenen Leckerbissen mit Gesichtern verziert und wie Cartoon-Figuren oder Tiere geformt werden. Entweder können Sie sich dabei an bereits existierenden, beliebten Figuren wie Hello Kitty oder Pokémon orientieren oder auch eigene Figuren erfinden.

Statt Reis können Sie übrigens auch Nudeln oder Kartoffeln als Grundlage nehmen oder sogar ganz auf gekochtes Essen verzichten und die Bentō-Box im Pausenbrot-Stil mit frischem Obst, Gemüse und Sandwiches füllen.



SÜSSE SNACK-IDEE

KANI-KUN BENTŌ

Im Folgenden stellen wir Ihnen ein kreatives Rezept für *kyara-ben* vor, das nicht nur Kinderherzen erfreut. *Kani* bedeutet auf Japanisch „Krebs" und *-kun* ist eine höfliche Anrede, die vor allem gegenüber Gleichaltrigen und Jüngeren verwendet wird. So ein freundlicher Taschenkrebs verdient eben Respekt!
(Text und Fotos: Maki Ogawa)

Mehr auf der Webseite: Japan in Deutschland > Rezepte

ZUTATEN

- ca. 120 g gekochter japanischer Reis
- 1 Salatblatt
- 1 Mini-Frikadelle (alternativ: Kartoffel, Mini-Schnitzel o.Ä.)
- 1 Mini-Würstchen
- 1 kl. Nori-Blatt
- 1 kl. Scheibe Käse

TIPP

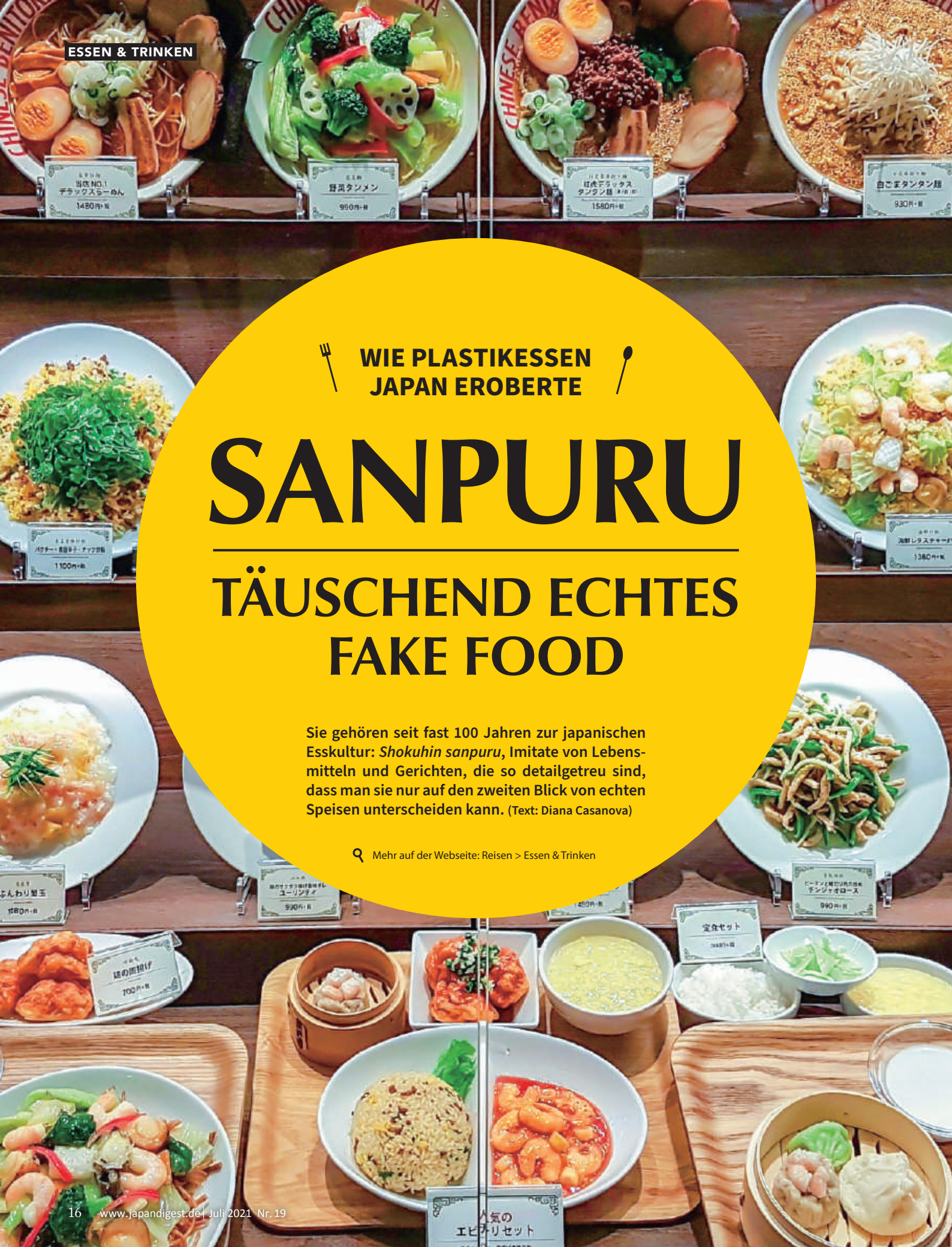
Als Beilage eignet sich gebratenes Gemüse wie Möhren, Paprika, Brokkoli und Zwiebeln (bei Bedarf mit Fleisch) ebenso gut wie frisches (z. B. Gurken und Tomaten).

Dieses Rezept wurde uns von der japanischen Bloggerin und Buchautorin Maki Ogawa zur Verfügung gestellt. Weitere Bentō-Ideen finden Sie auf ihrem Blog und auf Instagram:

BLOG https://cuteobento.net
INSTAGRAM www.instagram.com/cuteobento

ZUBEREITUNG

1. 2/3 der Bentō-Box mit gekochtem Reis befüllen. Beilagen vorbereiten und beiseitelegen.
2. Das Würstchen diagonal in Scheiben schneiden. Die beiden Enden dabei nicht zu schmal schneiden, da diese dem Krebs als „Scheren" dienen sollen.
3. Aus den Enden jeweils ein Dreieck herausschneiden. Die restlichen Wurstscheiben halbieren.
4. Die Wurststückchen 30 Sekunden in siedend heißem Wasser kochen, bis sie aufplatzen.
5. Aus dem Käse drei kleine Kreise ausstechen (dafür eignet sich ein Strohhalm oder eine spezielle Ausstechform). Einen der Kreise halbieren (das wird der Mund). Aus dem übriggebliebenen Käse nach Belieben Sterne schneiden. Aus dem Nori-Blatt ebenfalls zwei kleine Kreise ausstechen.
6. Diese mithilfe einer Pinzette auf den Käse-Kreisen platzieren.
7. Die Wurststückchen wie im Bild gezeigt auf dem Reis drapieren. Die Frikadelle mittig platzieren. Augen, Mund und Stern hinzufügen.
8. Zum Schluss den leeren Platz in der Box mit dem Salatblatt und Beilagen befüllen sowie mit den restlichen Käse-Sternen dekorieren. Fertig!



WIE PLASTIKESSEN JAPAN EROBERTE

SANPURU

TÄUSCHEND ECHTES FAKE FOOD

Sie gehören seit fast 100 Jahren zur japanischen Esskultur: *Shokuhin sanpuru*, Imitate von Lebensmitteln und Gerichten, die so detailgetreu sind, dass man sie nur auf den zweiten Blick von echten Speisen unterscheiden kann. (Text: Diana Casanova)

Mehr auf der Webseite: Reisen > Essen & Trinken

Sie stehen vor dem Schaufenster eines Restaurants in Japan und sehen ein offenes Regal mit gekochten Gerichten auf einfachen Tellern? Was wie ein Verstoß gegen Hygienevorschriften aussieht, stellt sich bei genauem Hinschauen als geniale Werbestrategie heraus: Die Speisen sind nämlich nicht echt.

Praktisch überall in Japan, von kleinen Cafés bis hin zu edlen Sushi-Restaurants, findet man solche *shokuhin sanpuru* (vom englischen „sample"). Das sind nachgemachte Speisen aus Plastik, Harz oder Silikon, die das Menü eines Restaurants anschaulich und realitätsgetreu präsentieren. Egal ob Sushi, Nudelsuppen, Pizza, Eiscreme, Salat oder Getränke – so ziemlich alles Essbare lässt sich imitieren. Vor allem für ausländische Touristen, die wenig bis kein Japanisch sprechen, sind sie ein wahrer Segen, denn so fällt das Bestellen im Restaurant wesentlich leichter.

DURCHBRUCH NACH DEM ZWEITEN WELTKRIEG

Das Konzept der Plastikimitate gab es lange, bevor der Massentourismus nach Japan zu boomen begann. Insbesondere nach dem Zweiten Weltkrieg wurden die *sanpuru* populär, als mehr und mehr Ausländer ins Land kamen. Englischsprachige Speisekarten gab es kaum und auch Farbfotografien der Gerichte waren oftmals nicht erschwinglich. Durch die Imitate wurden japanische Restaurants für Menschen ohne Sprachkenntnisse ungemein zugänglicher. Mit der Zeit entwickelten sich die Modelle zu effektiven Marketinginstrumenten, mit denen sich der Reiz eines Restaurants visuell und zielgerichtet vermitteln ließ. Seither hat sich daraus eine millionenschwere Industrie und ein richtiges Kunsthandwerk entwickelt. Doch obwohl sie aus Plastik bestehen, sind *sanpuru* alles andere als billig: Die Künstler fertigen sie meist noch in aufwendiger Handarbeit an, an deren Gespür für Ästhetik sowie jahrelange Ausbildung selbst moderne Technologien wie 3D-Drucker nicht herankommen. Bis zu einer Woche kann die Herstellung eine einzelnen Gerichtes dauern. Das lässt den Preis eines *sanpuru* den des dargestellten Gerichtes auch einmal um das Vielfache übersteigen.

HERSTELLUNG UND GESCHICHTE DER SANPURU

Um die Imitate so originalgetreu wie möglich anzufertigen, ist es üblich, dass Restaurants den Manufakturen viele Fotos ihrer Gerichte oder diese sogar in gefrorenem Zustand zuschicken. Auf dieser Grundlage wird eine Gussform aus Silikon hergestellt, in die flüssiges Harz bzw. Plastik gefüllt wird, um sie im Ofen härten zu lassen. Etwaige Schönheitsfehler der Rohlinge werden korrigiert und anschließend per Hand oder Airbrush-Methode bemalt. Dann wird serviert: Alle „Zutaten" des Gerichtes werden entsprechend des Originals kunstvoll angeordnet, fixiert und erhalten zum Schluss ein glänzendes Finish.

© IWASAKI CO., LTD.

Es ist etwas umstritten, wann und wo genau das Fake Food seinen Ursprung hat. Schon in den 1920ern sollen sie in Einkaufszentren ausgestellt worden sein, doch man ist sich einig, dass der Japaner Iwasaki Takizō als der „Vater der *sanpuru*" gilt. In seinem Haus in Gujō-Hachiman soll er ein Omelett aus Wachs gezaubert haben, das so echt aussah, dass selbst seine Frau den Unterschied zunächst nicht bemerkte. Nach viel Experimentieren entwickelte er eine einzigartige Herstellungsmethode und gründete 1932 das Unternehmen Iwasaki Be-I. Damit kommerzialisierte Iwasaki erfolgreich die Lebensmittelimitate – heutzutage produziert sein Unternehmen als Marktführer ca. 60 % der *sanpuru* in Japan.

© IWASAKI CO., LTD.

SANPURU ZUM SELBSTMACHEN

Mittlerweile sieht man sie nicht nur vor Restaurants, sondern auch in Miniaturform als Anhänger, Magnete und andere Souvenirs im ganzen Land. Die Einkaufsstraße Kappabashi Dōgugai in Tōkyō ist berühmt für ihre breite Auswahl an Plastikspeisen, genauso wie Iwasakis Heimat Gujō-Hachiman, wo man u.a. Produktionszentren und im „Sample Village Iwasaki" sogar das eben genannte Original-Omelett besichtigen kann. Spannende Workshops oder Bastelsets für Zuhause bieten DIY-Fans die Möglichkeit, sich selbst an der Herstellung eines *sanpuru* zu versuchen. Schlagen Sie bei den einzigartigen Gerichten also ruhig zu – im übertragenen Sinne versteht sich.