



# Take Away Essen transportieren mal auf japanisch

DIGITALES ANGEBOT FÜR KREATIVITÄT & LERNEN

Wie transportieren Japaner\*innen ihr Essen?

In Japan ist es üblich, zu Mahlzeiten das Essen in viele verschiedene Schüsseln zu verteilen, damit sich jeder nehmen kann, was er oder sie möchte. Um auch unterwegs frei kombinieren zu können, wurde die sogenannte „Bentō-Box“ erfunden („bentō“ bezeichnet sowohl die Box als auch deren Inhalt). Das ist eine Art Lunchbox aus Holz mit 4-6 Unterteilungen, um die verschiedenen Inhalte wie Reis, Fisch oder Gemüse zu trennen.

Die Tradition der Bentō-Box reicht bis ins 5. Jahrhundert zurück. Dort wurde sie aus Bambusröhren gebaut und war für den Kampf, die Jagd oder bei der Feldarbeit sehr praktisch, denn dank ihr hatte man sein Essen immer schnell parat.

Es wird auch sehr darauf geachtet, dass das Essen in einer Bentō-Box schön angerichtet wird. Mitte des 20. Jahrhunderts war eine Art der Bentōzubereitung namens „Hinomaru bentō“ sehr beliebt. Dafür wurde eine rote, eingelegte Pflaume („Umeboshi“) auf weißen Reis gelegt, was die japanische Flagge symbolisieren sollte. Viele Mütter formen aus dem Essen sogar kleine Tiere oder Pflanzen, aber auch bekannte Charaktere aus Videospiele, Manga oder Anime. Diese Form der Dekoration wird „kyaraben“ genannt (Kurzform für Charakter und bentō).

Eine andere, in Japan übliche Art, Essen einzupacken, ist die Verwendung von „Nori“. Die papierartigen Blätter aus Meeresalgen werden für viele traditionell japanische Gerichte benutzt, zum Beispiel für Sushi und „Onigiri“ (kleine gewürzte Reisbällchen, welche oft mit Nori-Algen umhüllt sind, um sie besser greifen zu können).

Das Kirschblütenfest („hanami“) ist eine Picknick-Party unter den Blüten der in Japan sehr verbreiteten Kirschbäume („sakura“). Eigentlich bedeutet es „Blumenschau“ oder „Blumen betrachten“, allerdings wird der Begriff öfter im Zusammenhang mit dem Picknick verwendet. Zu diesem Fest treffen sich fast alle Bewohner\*innen Japans im Park mit ihren Bentō und genießen ihr mitgebrachtes Essen unter den blühenden Kirschbäumen.





# Onigiri selber machen

Rezeptideen

Wenn Du Dir eine eigene Bento-Box gestalten möchtest, bestell einfach eine im Internet - oder bastle Dir selbst eine aus mehreren verschiedene großen Brotbüchsen. Gekochtes Gemüse und Reis sind immer gut, um einzelne Abteile zu füllen. Um die Box peppiger zu gestalten, haben wir hier noch ein Onigiri-Rezept für Dich - viel Spaß beim Kochen!

Du brauchst:

300 g Sushi-Reis (japanischer Rundkornreis)

2 EL Reisesig

1 TL Rohrzucker

1/2 TL Salz

1 EL Sesamsamen, dunkel

2 Blatt Nori-Alge

**Für die Avocado-Füllung:**

1 Stk. Avocado

80 g Gurke

50 g Frischkäse

1 TL Wasabipaste

**Für die Lachs-Füllung:**

100 g Lachs

1 Stange Frühlingszwiebel

1 Stk. Limette

3 EL Mayonnaise

1 EL Teriyaki Sauce

Reis kochen. In der Zwischenzeit Essig, Zucker und Salz miteinander verrühren und leicht erwärmen, bis der Zucker sich auflöst. Mit dem fertig gekochten Reis und dem Sesam vermengen. Abkühlen lassen.

Avocado und Gurke klein schneiden, mit Wasabi und Frischkäse vermengen.

Lachs in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Limette halbieren und auspressen. Limettensaft, Mayonnaise und Teriyaki Sauce miteinander verrühren. Lachs und Frühlingszwiebel unterheben.

Noriblatt in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von einer Seite anrösten, bis es zu duften beginnt, herausnehmen, abkühlen lassen und in 2,5-3 cm breite Streifen schneiden.

Den vorbereiteten Reis in zwei gleich große Portionen aufteilen. Die Hände mit Wasser befeuchten, jeweils eine kleine Portion Reis zu einem Dreieck formen und in die Mitte eine Mulde eindrücken. In die Mulde die Avocado- bzw. Lachsfüllung geben und mit Reis bedecken. Dreiecksform ausbessern. Die Unterseite mit einem Noristreifen umwickeln, und das erste Onigiri ist fertig!

