

**Mednarodni simpozij na temo**  
**KITCHEN DEBATE – DEBATA O KUHINJI**  
**Pokrajinski muzej Maribor**  
**19.-21. oktober 2017**

**Slasten okus “jajca”: *Washoku*, tradicionalna japonska kuhinarika, duhovnost in zdravljenje**

Yuko Nishimura

Sem Yuko Nishimura, prehranska novinarka iz Japonske. Na zemljevidu sta Japonska in Slovenija zelo oddaljeni ena od druge, vendar sta si državi blizu, če ju primerjamo glede na bogato naravno okolje. Dve tretjini površine Japonske predstavljajo gozdovi in obkroža jo morje. Tradicionalna japonska kultura zato temelji na dožemanju narave. V čast mi je, da sem danes tukaj in lahko pripovedujem o tradicionalni japonski kulturi z vidika kuhinarike.

**Kaj se dogaja na Japonskem?**

Dovolite, da najprej omenim razlog za svojo udeležbo na tem simpoziju. Naj odkrito povem, da sem z Japonske prinesla samo eno sporočilo - sporočilo miru, osnovno filozofijo japonske tradicionalne kulture, ki ga nekateri razumejo kot starodavno modrost. Trenutno se nahajamo v S-love-niji. Med črkami imena države se skriva beseda “*love*” - ljubezen. Prišla sem torej v državo ljubezni, da vam pripovedujem o miru - da mir najdemo v naših srcih.

Predno začnem govoriti o kulinariki, naj povem še nekaj o času v katerem sedaj živimo. Podnebne spremembe povzročajo naravne katastrofe, ki nenehno vplivajo na naša življenja, nekatera evropska mesta pa so pretresle katastrofe povzročene s strani človeka, kot so teroristični napadi. Domnevam, da veliko ljudi vsak dan doživlja tesnobo.

V svojem članku z naslovom “Slasten okus ‘jajca’: Washoku, tradicionalna japonska kulinarika, duhovnost in zdravljenje” sem navedla, da tudi Japonci doživljajo tesnobo. Če to dejstvo vzbudi vaše zanimanje, si morate pogledati dokumentarni film irskega režiserja dr. Reneja Guignana “*Saving 10,000—Winning a War on Suicide in Japan*” (“Rešiti 10.000 – Zmagati v vojni s samomori na Japonskem”). Dr. Rene Guignan je pravzaprav ekonomist v delegaciji Evropske unije na Japonskem. Film prikazuje pravi obraz Japonske in se ukvarja z zmanjševanjem števila samomorov v državi. Tega obraza ne boste opazili, če obiščete Japonsko zgolj kot turist.

Očitno je, da je potrebno nekaj storiti. Vprašanje preučujem z vidika kulinarike. Tradicionalna japonska kulinarična kultura ima dragoceno kulturno dediščino, ki že dolgo podpira zdravje telesa, uma in duha. Organizacija Združenih narodov za izobraževanje, znanost in kulturo (UNESCO) je leta 2013 vključila to kulinarično kulturo na seznam svetovne nesnovne kulturne dediščine.

Danes bi vam rada povedala dve zgodbi o japonski kulinariki; ena se nanaša na praktično uporabo in filozofijo, druga pa na popotovanje po japonski kulinariki.

## **Japonska kulinarika: praktična uporaba in filozofija**

Nedavno je arheološka raziskava odkrila, da so starodavni prebivalci Japonske, ljudstvo *Jomon*, pred prihodom tehnik obdelovanja riževih polj na Japonsko v 3. stoletju p.n.š, jedli oreščke in sezonsko hrano rastlinskega, občasno tudi hrano živalskega izvora, ki so jo ulovili ali sami vzgajali. Arheološka odkritja nakazujejo na to, da je ljudstvo Jomon častilo naravo, kar pomeni, da so v svojih mislih in srcih občutili ljubezen ter hvaležnost do narave. Na tisoče let so sobivali z naravo, uživali v njeni spokojnosti z zavedanjem o medsebojni raznolikosti.

Kasneje je Japonska privzela tehnike pridelovanja riža in budistična načela iz Kitajske ter Koreje. Kljub temu, da japonsko podnebje ni najbolj primerno za gojenje riža, so tedanji vladarji, ki so bili priča uspešnemu gojenju riža v južnem delu Kitajske, uvedli to kmetijsko politiko za celo državo. Generacija za generacijo so nenehno vlagali trud v izboljšanje sort riža z namenom preprečiti izpad pridelka. To je zgodba o tem, kako je riž postal glavno živilo na Japonskem. Nedavna znanstvena odkritja kažejo, da ima rjavi riž – neoluščen riž – različne funkcionalne prehranske sestavine. Te so (1) gama orizanol (uravnava avtonomne živčne funkcije), (2) fitinska kislina (antioksidant) in (3) ferulinska kislina (preprečuje in zdravi demenco).

Japonci so več kot 1000 let uživali izključno vegetarijansko prehrano, kar se navezuje na budistično idejo, da nikogar ne želimo prikrajšati življenja. Budizem je uradno prišel na Japonsko v 6. stoletju n.š. Cesar je leta 675 prepovedal mesojedstvo, vendar so prepoved ukinili po reformah Meiji leta 1871, saj so se želeli postaviti ob bok Zahodu. Tradicionalna prehrana je vključevala riž in lokalno hrano rastlinskega izvora, začinjeno z soljo in

fermentiranimi začimbami, kot so sojina omaka, *miso* ali sojina pasta.

Razlogi za moje zanimanje o prehranskih navadah segajo v moje otroštvo. V svoji mladosti nisem bila tako fizično močna, zato sem posusila tradicionalno japonsko zdravniško dieto, ki je zelo izboljšala moje zdravje. Na srečo sem sedaj v redu in zdravstveni pregledi ne pokažejo večjih težav.

Za Vzhodno medicino velja, da so telo, um in duša tesno povezani. Če sta um in duša v dobrem stanju, potem je tudi telo v dobrem stanju. Po drugi strani pa, če sta um in duša bolna, potem je bolno tudi telo. Glede na to, da mi je uspelo izboljšati svojo telesno konstitucijo, lahko z gotovostjo trdim, da je uporaba filozofije tradicionalne japonske kuhinje najbolj ugoden in učinkovit način kako doseči vsesplošno zdravje.

Naj vam dam primer: ko sem bila v srednji šoli, sem začela spoznavati tradicijo čajnega obreda. Japonski mojster čajnega obreda Sen no Rikyū je v 16. stoletju izoblikoval filozofijo *wabi sabi*, ki se navezuje na čajni obred in obrok, ki se postreže med obredom,.

Filozofija *wabi sabi* se navezuje na zen budizem. Ker Japonci že od nekdaj častijo naravo, temelji japonska kultura na dožemanju narave. *Wabi sabi* filozofija zato prav tako prikazuje lepoto in resnico v naravi. Besedi “*wabi*” in “*sabi*” v prevodu pomenita “osamljenost” ter “ravnodušnost”. Ne moremo ubežati tesnobi, ampak lahko se naučimo, kako se s temi čustvi soočiti in dosežemo pozitivne spremembe. Čajni obred mi je omogočil, da sem si vzela čas za meditacijo in dosegla notrani mir. Filozofija *wabi sabi* mi je skupaj z zdravniško dieto pomagala doseči ravnotežje telesa, uma in duše.

Ob obisku gostov iz tujine jim postrežem skodelico *matche* (zeleni čaj) in slaščico *wagashi* (tortica s sladko fižolovo pasto). Ker v svoji sedanji hiši nimam tradicionalne japonske *tatami* sobe, gostom *matcho* postrežem na jedilni mizi. Prijateljici iz San Franciska je bil tak “moderni čajni obred” zelo všeč in preden je zapustila Japonsko je kupila *matcho* v prahu ter posebno bambusovo metlico *chasen*.

Čeprav imamo na Japonskem posebne skodelice za *matcho*, sem mnenja, da se lahko uporabi tudi običajne skodelice. Ker ima *matcha* grenak okus, je priporočljivo pred pitjem najprej pojsti nekaj slaščic. Odlična spremljava *matchi* so tudi vaše najljubše slaščice, kot na primer čokoladna torta.

Lansko leto sem vodila delavnice japonske kulinarike v Parizu, kjer sem spoznala moškega, ki si je v svoji hiši sam uredil japonsko čajno sobo. Po izgledu je bil Francoz, vendar verjamem, da je bil po srcu Japonec. Takrat sem spoznala, da v času globalizacije niso vedno Japonci tisti, ki jim je skupna ljubezen do japonske kulture. Japonska kulinarika je umetnost; ima filozofijo, je odličnega izgleda in okusa ter, kar je najpomembnejše, pomaga da ostanemo zdravi. Želela bi, da jo poskusite.

### **Popotovanje po japonski kulinariki**

Druga zgodba je o moji kulinarčni poti. Zakaj želim deliti svoje izkušnje japonske kulinarike na mednarodni ravni? Moje kulinarčno popotovanje se je začelo, ko sem po končanem študiju novinarstva v Tokiu odšla za eno leto študirati v London. Po prihodu sem ugotovila, da čeprav sem se rodila in odrasla na Japonskem, nisem vedela ničesar o svoji državi. Bila

sem kakor računalnik brez operacijskega sistema. Zavidala sem ostalim mednarodnim študentom, ko so samozavestno pripovedovali o svojih državah. Po tem spoznanju sem se začela bolj zavedati kulinarične kulture svoje države in pričela deliti svoje znanje z mednarodno skupnostjo.

Lansko leto sem po koncu delavnice v Milanu nekaj dni dopustovala v Sloveniji. Udeležila sem se dogodka japonskega aranžiranja cvetja, ki ga je Veleposlaništvo Japonske organiziralo v dvorani sv. Frančiška v Kopru. Na dogodku sem spoznala dr. Mirjano Koren, direktorico Pokrajinskega muzeja Maribor, in izvedela, da bo muzej gostil ta mednarodni simpozij. Po vrnitvi na Japonsko sem pripravila članek o kulinarični kulturi svoje države in ga poslala muzeju - in sedaj sem tukaj. Slišala sem, da je zdravstvena ozaveščenost Slovencev visoka in organsko pridelana hrana lahko dostopna povsod po Sloveniji, zato sem se veselila, da bom lahko z vami delila svoje ideje.

Vsaka država ima svojo edinstveno tradicionalno kulinariko in kulturo. Japonske kulinarične tehnike se sedaj uporabljajo na mednarodni ravni, saj ljudje postajajo vedno bolj zdravstveno ozaveščeni. Kuharskimi mojstri po celem svetu se učijo kako ustvariti *umami* – nežen in slasten okus – ki ga povzroči glutaminska kislina v japonskih fermentiranih začimbah in v veliki meri izboljša kakovost jedi. Nedvomno, kuhinja je kot laboratorij – v kuhinji so tako vneti znanstveniki kot tudi umetniki. V odgovor temu globalnemu trendu bom na lokalnih kuharskih šolah v Ljubljani in na Bledu vodila seminarje o japonski kulinariki ter se srečala z vrhunskimi slovenskimi kuharskimi mojstri in z njimi izmenjala kulinarične ideje.

Hrana povezuje ljudi. Ko se družimo ob dobri hrani in pijači, smo združeni kot ena globalna

družina brez meja. Z občutkom topline v srcu in srčnimi jedmi, ki nas navdušujejo, lahko svet napreduje v miru. Ustvariti želim nekaj novega, s sledenjem temeljni filozofiji japonske kulture, t.j. miru, in v harmoniji s kuharskimi mojstri v Sloveniji ter po svetu.

Kot sem omenila na začetku, v naših srcih je mir. Nihče vam ga ne more podaril, ampak lahko ga ustvari vaše srce. V to trdno verjamem in upam da tudi vi v svojih srcih najdete to spokojnost. Svojo predstavitev bi želela zaključiti s kratkim sporočilom: ljudje smo polni ljubezni in imamo mi v srcih.

## O avtorici



### **Yuko Nishimura**

Prehranska novinarka. Diplomirala je iz novinarstva na Sofijski univerzi v Tokiu. Po diplomi je eno leto študirala na Univerzi v Londonu na Oddelku za azijske in afriške študije. Poleg tega je z odliko diplomirala na profesionalnem tečaju Kuharske šole LIMA v Tokiu in tam tudi zaključila program za zdravniškega kuharskega mojstra. Priučila se je različnih kuharskih stilov, vključno z zdravilno orientalsko, vegetariansko budistično in tradicionalno lokalno japonsko kulinariko. Sedaj svoje ideje o japonski kulinariki in kulturi predstavlja tako doma, kot v tujini.