



Japonska kulinarika

Praktična uporaba in filozofija

Republika Slovenija

oktober 2017

Yuko Nishimura

Slovenija in Japonska



Bohinjsko jezero,
Slovenija



Shiretoko,
Japonska

Obema so skupni **ljubezen**, mir in narava.

Kakšna je japonska kulinarika?

Starodavni prebivalci in kulinarika



Zgodovinsko najdišče Sannai-Maruyama
zgodnje do srednje obdobje Jomon (pred 5.500 – 4.000 leti)

Ljudstvo *Jomon* je sobivalo z naravo;
hrano so dojemali kot darilo narave.

Prehranske sestavine rjavega riža



- ① gama orizanol
(uravnava avtonomne živčne funkcije)
- ② fitinska kislina
(antioksidant)
- ③ ferulinska kislina
(preprečuje in zdravi demenco)

Zgodovina japonske kuhinarike

Starodavna
prehrana ①



Starodavna
prehrana ②



Tradicionalna
prehrana



Današnja
prehrana ①



Današnja
prehrana ②



Današnja
prehrana ③



V drugi polovici 19. stoletja je bila japonska kultura prehranjevanja deležna vplivov iz zahoda in poraz v 2. svetovni vojni je ta trend še pospešil.

Značilnosti tradicionalne japonske kuhinarike

- ① Uporaba različnih svežih sestavin in njihovih naravnih okusov
- ② Uravnotežena in zdrava prehrana
- ③ Predstavitev jedi s poudarkom na lepoti narave
- ④ Povezanost z vsakoletnimi dogodki kot so tradicionalna praznovanja na prvi dan novega leta

(vir) Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in ribištvo

①



②



③



④



Filozofija *wabi sabi*



Kaj pa čuječnost in "srčnost"?

Kako ustvariti slasten okus *umami*?

Fermentirane začimbe



kis, sake (riževino),
sojina omaka in mirin (sladko
riževino za kuhanje)



miso, beli miso,
in rdeči miso



posušen kombu in gobe shiitake
za dashi (jušna osnova)

Sestavine ustvarjajo slasten okus *umami*, s katerim poudarijo okus hrane.

Pogosto uporabljene sestavine



Miso (sojina pasta)

- Glede na vrsto plesni *kōji*, razlikujemo 3 vrste sojine paste.
- *Miso* (rižev *miso*) naredijo iz riževe plesni, ječmenov *miso* iz ječmenove plesni in rdeči *miso* (*hatchō*) iz sojine plesni.
- Več plesni *kōji* kot uporabijo, bolj sladek postane *miso*.



Sojina omaka

- Ima lastnost odpravljanja neprijetnih vonjav, je sredstvo za konzerviranje, segreje telo in uravnava delovanje črevesja.
- Pri izpostavljenosti zraku ali visoki temperaturi omaka oksidira in postane temnejše barve, zato jo je po prvi uporabi priporočljivo shranjevati v hladilniku.



Mirin (sladko riževino za kuhanje)

- Nekoč je bil *mirin* običajna pijača.
- Vsebuje več kot 40% saharidov, zato jedi doda mehkobo.
- Uporablja se tudi za pripravo glazur.

(vir) 'Macrobiotic Cooking Guidebook', založba Seishoku

Uporaba fermentiranih začimb

Omaka miso (dobro premešamo vse sestavine) *Količine po želji prilagodimo.

- Kisova miso omaka: beli *miso* (45 g) ali rdeči *miso* (15 g), sladkor (20 g), kis (90 ml)
- Sezamova miso omaka: sezamova pasta (30 g), sladkor (15 g), sojina omaka (15 ml), limona ali kis (5 ml), beli *miso* (5 g) ali rdeči *miso* (2 g)
- Arašidova miso omaka: arašidovo maslo - brez sladkorja ali arašidova pasta (30 g), beli *miso* (15 g) ali rdeči *miso* (7 g), *sake* ali belo vino (15 ml), limona (15 ml), *mirin* (15 ml) ali sladkor (7 g)
- Tofu omaka z okusom arašidov: *tofu* (60 g), arašidovo maslo - brez sladkorja ali arašidova pasta (30 g), limona ali kis (15 ml), olivno olje (15 ml), sladkor (5 g), sol in črni poper (5 g)

Tofu miso preliv

- Dobro premešamo *tofu* (20 g), *mirin*, kis, beli *miso* (15 g) in olivno olje (15 ml).

Tofu miso orehov preliv

- Orehe zdrobimo in primešamo *tofu* (20 g), *mirin*, kis, beli *miso* (15 g) in olivno olje (15 ml).

Kako pripravimo *dashi* (jušno osnovo)

Sestavine (za pripravo enostavna količina)

- alga *kombu* - kvadratni listič velikosti 10 cm ... 1 listič
- (gobe *shiitake* ... 1 *odvisno od jedi)
- voda ... 5 skodelic (1 skodelica = 200 ml)

Priprava

- *Kombu* (in **shiitake*) rahlo navlažimo z vlažno krpo in s tem odstranimo morebitno umazanijo. Ne umivamo, saj tako iz površine izperemo dober okus ali *umami*.
- *Kombu* (in *shiitake*) čez noč namočimo v vodi.
- Juho s *kombu* (in *shiitake*) segrejemo na majhnem ognju. Ko se pojavijo drobni mehurčki, plin ugasnemo.
- Spomladi, jeseni in pozimi lahko juha stoji 1 dan na sobni temperaturi oziroma 2 dni v hladilniku. Poleti se hitro pokvari, zato jo je potrebno takoj porabiti.

(vir) 'Macrobiotic Cooking Guidebook', založba Seishoku



Tradicionalen *dashi*



Instant *dashi*

Posušena alga kombu in gobe shiitake sta prav tako fermentirani začimbi!

Degustacija fermentiranih začimb

<u>Degustacija</u>	zelena	radič	kumara	paradižnik	paprika	krompir	tofu	kruh	itd.
miso									
beli miso									
rdeči miso									
miso kisova omaka									
sezamova miso omaka									
arašidova miso omaka									
sojina omaka									
mirin									
dashi									
Instant dashi									

Poskusimo vaša najljubša živila z japonskimi fermentiranimi začimbami!

Bi vam bila všeč japonska kulinarika?

Miso juha z lokalno sezonsko zelenjavo

Sestavine (za 4 osebe)

- čebula ... 250 g
- korenček ... 150 g
- buča ... 300 g
- zelje ... 200 g
- olivno olje ... 15 ml
- sol in poper ... po želji
- *miso* ... 60-70g
- *dashi* ... 5 skodelic (1 skodelica = 200 ml)

Priprava

- Čebulo narežemo na 1 cm debele kolobarje, bučo prav tako narežemo na koščke 1 cm debeline. Korenček narežemo na 4 dele. Zelje narežemo na 3 cm debeline.
- Segrejemo posodo in na olju prepražimo čebulo, bučo, korenček ter zelje.
- Dodamo *dashi* in kuhamo na zmernem ognju.
- Ugasnemo ogenj in v juhi postopoma razstopimo *miso*.
- Za boljši okus dodamo poper.



Kadar pripravljamo jed za tiste, ki niso vegetarijanci, lahko dodamo meso, ribo ali klobasice, odvisno od želja. Miso juhi brez težav dodate vaše najljubše sestavine!

Različne informacije

Različne vrste nožev



- ① *Nakiri* nož ... za rezanje zelenjave
- ② *Yanagi* nož ... za *sashimi* ali surovo ribo
- ③ *Deba* nož ... za rezanje mesa in rib
- ④ Mali *deba* nož ... za rezanje manjših kosov mesa in rib

Ostali značilni kuhinjski pripomočki

Bambusovo cedilo



Cedilo se uporablja za ohlajanje kuhanih ali pečenih sestavin.

Možnar in tolkač



Možnar in tolkač se uporabljata za drobljenje sestavin.

Bambusova podloga



Podloga za zvijanje sušija, dolžine enega nori lističa, je narejena iz skupaj povezanih, tankih bambusovih palčk.

Modelčki



Z modelčki cvetličnih oblik lahko ponazorimo letne čase.

Kje kupiti japonsko hrano?

- ✓ Clearspring (VB): <https://www.clearspring.co.uk/>
- ✓ Whole Foods Market (VB): <https://www.wholefoodsmarket.com/>
- ✓ Umami Paris (Francija): <https://www.umamiparis.com/>
- ✓ Naturalia (Francija): <https://naturalia.fr/>
- ✓ Basic (Nemčija): <https://basicbio.de/>
- ✓ Super Bio Markt (Nemčija): <http://www.superbiomarkt.com/>
- ✓ NaturaSi (Italija): <https://www.naturasi.it/>



Prehrana običajna za
gospodinjstva



Riževe tortice



Hatahata, lokalna riba



Tradicionalna lokalna
kulinarika



Prehrana v templjih



Hrana na festivalih



Visoka kulinarika

Hvala / 感謝