

Ne stvaraj, već otvaraj

Čistim krušku

Kapljice slatkog soka

Klize niz oštricu noža

Masaoka Šiki

„Na ovom svetu se može jesti sve, osim mesečeve senke” –japanska je izreka. U ovoj zemlji se jede sve: od sušenih i zašecerenih cvrčaka, do začinjelih zmija. Japanci dodaju hrani latice cveća i pripremaju napitke od bundeve i šumskih gljiva, te koriste morske plodove. Jednom rečju, japanski jelovnik je bogatiji od svetski poznate kineske kuhinje upravo zbog raznovrsnosti izvorne sirovine. Bogatstvo japanskog arhipelaga ribom je veoma impresivno. Obilje planktona u priobalnim vodama omogućava razmnožavanje ogromne količine morskih životinja. Gde su planktoni, tu je i riba. Japanci su naučili da u potpunosti iskorišćavaju more. U Japanu će vas posavetovati ne samo koja je riba ukusnija i masnija, kakva je vrsta bolja u određenoj sezoni, već i koja je najbolja u određenom regionu.

Očigledno je da se žitelji ostrva nisu uzalud molili sedmorici bogova sreće za dugovečnost, blagostanje i uspeh u životu, kao i to da im pruži sedam sreća na ovom svetu pre nego što nastupi budistički raj. Godinama su im sigurnost, materijalno blagostanje i zadovoljstvo životom predstavljali neodvojiv sinonim za prosperitet u ovom, prolaznom, životu. Težnja ka tačnosti u svakodnevnim aktivnostima uverila je ceo svet u to da Japanci teže ka dostizanju savršenstva u svakom poslu. To s punim pravom može da se primeni i na japansku ishranu, njenu raznovrsnost i, umnogome, na bitnost njihove nacionalne kuhinje. Pritom je njihov odnos prema prirodi i hrani potpuno prožet religijom i božanskim pristupom.

Uistinu, mistički značaj pirinča u japanskoj kuhinji može da iznenadi svakog posetioca te zemlje. Pirinač predstavlja nešto što je božansko, što su sami bogovi gajili na svojim petougao-nim poljima i učili ljude da organizuju praznike u njegovu čast, uključujući i pronošnje ljudskih žrtava. U vreme obreda sadnja pirinča postojao je običaj da se zakopa živa devojka, da bi se umilostivili bogovi pirinčanog polja. Vremenom, obred je, na sreću, iskorenjen, ali su se neki njegovi elementi sačuvali do danas. Devojke koje su sadile rasad pirinča mazale su blatom lice ili skute haljina, čime se naglašavala njihova magijska povezanost sa božanstvima pirinčanih polja. Posle takvog obreda, svi njegovi učesnici postajali su „neveste”, „žene”, ili „deca” pirinčanih božanstava.

Japanci su umešni da od pirinča sprave najraznovrsnija jela, da ga jedu umesto hleba, s ribom, kao i umesto poslastica. U Japanu se prema pirinču treba odnositi vrlo pažljivo, kao prema svetoj namirnici, jer se može ponoviti slučaj koji podseća na onaj što se desio jednom seljaku u pradavna, carska vremena. Naime, kod jednog čoveka je pirinač izuzetno bogato rodio. Odlučio je da to proslavi i da se razonodi, pa je od pirinča napravio lepinju i od nje je načinio metu u koju je gađao iz luka. Pirinčana lepinja se odjednom pretvorila u belu pticu i odletela. Tom čoveku nikada više na poljima nije nikao pirinač.

Japanska kuhinja se veoma razlikuje od kuhinje drugih zemalja. Ovde je i odnos prema hrani vrlo posvećen. Prisutna je težnja da se koriste samo sveže namirnice, da im se što više očuva prvobitni oblik, ili da na njega bar podseća. Kako je primetio veliki poznavalac Japana, Fosko Maraini, japanska hrana predstavlja približavanje prirodi, za razliku od kineske – koja je približavanje čovekovoju umetnosti, dok je hrana zapadnjaka – čovekovoju vlasti. U Japanu je hrana zaista približavanje prirodi, gde je koren koren, list je list, a riba je riba. Količina obroka je odmerena tako da se izbegne prejedanje.

Isceľjujuća svojstva sojinog sosa

U gastronomskom životu Japanaca veoma je važan sojin sos. Bez njega kuvar ne može da pripremi praktično nijedno nacionalno jelo. Metod pripreme sosa datira iz XVI veka, a čak i danas postoje preduzeća koja spravljaju sojin sos po starinskim recepturama, u kojima prirodno vrenje traje jednu do dve godine. Pripremljen na taj način, sojin sos se pasterizuje pre pakovanja, ali se ne koriste nikakvi konzervansi niti dodaci. U tom prirodnom sosu sadrže se samo sojino zrno, pšenica, so i voda. Nekvalitetan sojin sos, koji se često prodaje po zapadnjačkim prodavnicama, sadrži biljne belančevine, sumpornu ili sonu kiselinu, zrnastu melasu boje prženog šećera, so i vodu.

Sojin sos je bogat aminokiselinama, mineralnim materijama i vitaminima grupe B. On ne samo što pruža osećaj svežine, pojačava ukus i aromu svakog jela, već, – što je vrlo važno – pomaže varenju.

Miso poboljšava varenje

Sve vrste miso paste, odnosno začina, dele se na dve grupe, u odnosu na ukus i boju. Postoji „odležani” miso, koji je sladak i beo. U njemu je mnogo kvasca i malo soli. Takav miso je bogat ugljenim hidratima i ima ukus sira. Priprema se dve do osam nedelja. Pritom, izgled takvog misoa zavisi od dužine fermentacije. Drugi tip miso paste je onaj sa mnogo većim sadržajem soli, ali manjom količinom žitarica i kvasca. On je tamniji i slaniji i fermentacija traje mnogo duže – od tri meseca do dve godine. U drugu vrstu takođe spadaju i miso paste kao što je „crvena”, „smeđa”, „pirinčana”, „ječmena”, „od soje”. Svaka vrsta je

korisna na svoj način. Slatki miso, na primer, sadrži vrlo mnogo mlečne kiseline, a tamni – belančevina. Miso veoma blagotvorno utiče na varenje, a naročito je koristan za decu.

U kulinarstvu se miso koristi i za jela od ribe, povrća, za zapečena jela, kao i za razne prelive. U kombinaciji s pirinčanim sirćetom, sosu daje oštrij ukus. Tamni miso se koristi za pripremu omiljenog japanskog misa – misoširu. Sa sigurnošću se može tvrditi da je, osim pirinča, mariniranog povrća i čaja, miso – obavezna svakodnevna hrana praktično svakog Japanca.

Tofu – izvor kalcijuma i mineralnih materija

U 240 gr tofu – sojinog sira, sadrži se isto onoliko belančevina koliko i u dva jajeta. To je otprilike četvrtina koja je organizmu potrebna svakog dana. Takve belančevine se odlično usvajaju – do 95%, što može da se zahvali načinu njegove pripreme. Tofu sadrži mnogo lizina, bogat je izvor kalcijuma, određenih mineralnih materija, naročito gvožđa, kao i vitamina B i E. Npr., u 100 gr tofua se sadrži 23% više kalcijuma nego u istoj količini mleka. Teško ga je proglasiti dijetalnim proizvodom jer je uprkos visokoj hranljivosti on niskokaloričan. U njemu se sadrži malo ugljenih hidrata. Tofu upija masnoće i ne sadrži holesterol. Odlična je zamena za meso, jaja i mlečne proizvode. Za razliku od druge visokobelančevinaste hrane, koja stvara kiselost, tofu je alkalni.

Danas, kada mnogi obraćaju pažnju na zdrav način života, tofu je izvojevao više poklonika ne samo na istoku, već i na čitavom zapadu.

Povrće – neizostavan deo japanske kuhinje

Trpezu Japanaca nemoguće je zamisliti bez povrća. Osim toga što u Japanu jedu svima poznate šargarepu, repu, rotkvu i kupus, oni koriste i plodove i biljke koji su sa nas nepoznati, kao što su, npr., koren lotosa, stabljika bambusa, različite vrste mahunarki, jams, gobo – čičkov koren, wasabi – japanski ren, šitake, gljive izrasle na panjevima, tzv. „eliksir života”.

„Dajkon“ rotkva u borbi protiv masnoća

U jesen se svuda može videti snežnobela dajkon rotkva (ili bela repa), koja je okačena da se suši. Ona svuda visi: na zidovima ili pred kućama, u poljima, ili se razlaže na specijalnim podmetačima. Od davnina su poznate njene korisne i hranljive osobine. Dajkon odlično sagoreva masnoće koje su se predugo taložile u organizmu. Sveža i očišćena od kore, ona omogućava usvajanje masne hrane i uspostavlja normalno varenje. Enzimi, amilaza i esteraza, koji se u njoj sadrže, slični su onim u čovekovom telu. Upravo oni i pomažu u boljem usvajaju masnoća, belančevina i ugljenih hidrata. Kako Japanci smatraju, izrendana rotkva omogućava usvajanje masti, a iseckana na kockice i pomešana sa sašimi – belančevina. Ne treba zaboraviti da se izrendana rotkva mora brzo pojesti, jer nakon pola sata 50% enzima gubi svoje osobine.

Koren čička „gobo” – vitamini i mineralne materije

Bez obzira na to što „gobo” raste u Kini i u Sibiru, kultiviše se i u većem delu Japana. Zbog čega je koristan koren čička? Ispostavilo se da je bogat vitaminima grupe „B” i mineralnim materijama, koji se uglavnom nalaze u kori. Upravo zbog toga

se koren uvek čisti vrlo pažljivo. Najčešće se služi začinjjen uljem, a ponekad se i dinsta.

Delikates japanske kuhinje – koren lotosa

Koren, čije ime pobuđuje mitološke teme, u suštini je veoma blag i nezamenljiv u pripremi raznih prženih jela. Obično se dinsta i marinira. Tanko iseckani kolotovi lotosovog korena, koji liče na čipku, ukras su svakog jela. Kao i sam koren lotosa, tako i njegov cvet i seme poseduju isceljujuće i hranljive osobine. U semenu se sadrži do 20% belančevina.

Krompir „taro”, ili „đavolji jezik”

„Taro”, kako ga zovu u narodu, predstavlja podvrstu krompira. Po ukusu je malo presan, a po obliku liči na dajkon. Od njega se prave sosovi. Iseckan i hrskavo ispržen taro veoma liči na čips. Ovaj krompir stimuliše potenciju. Narodna tradicija je odavno smatrala taro krompir hranom pogodnom za muškarce. Prah se široko primenjivao u istočnjačkoj medicini, kao sredstvo protiv distonije i impotencije.

Šitake gljive – „eliksir života”

U japanskom kulinarstvu se široko primenjuju gljive. Upravo one jelima pružaju neponovljiv egzotičan ukus. Tokom vekova se u zemlji kultivisala specijalna vrsta gljiva – *šitake*. Gaje se na panjevima ši drveta. Od davnina se ove gljive upotrebljavaju kao sredstvo protiv masnih naslaga i starenja, u lečenju srčanih bolesti, hipertenzije, gripa, kao i u normalizaciji reproduktivne funkcije. Nije slučajno što na istoku šitake nazivaju „eliksirom života”. Da bi se odgajila, nekada je bilo neophodno dve godine, ali danas je razrađena nova tehnologija uzgajanja koja traje dva meseca, na briketima presovane piljevine.

Od kasne jeseni do proleća šitake se prodaje u svežem vidu. U sušenom je u Japanu dostupna tokom cele godine. Sveže gljive se koriste za supe, jela koja se prave u zemljanim posudama, a sušene – za dinstanje. U supu se za aromu često dodaju nožice gljiva. Šitake Japanci vole da prže na roštilju ili na grilu, a poslužuju se s komadićima limuna i sojinim sosom.

Dragocena svojstva morskih algi

*Tamo, na dnu, duboko pod vodom,
Biserne alge u dubini...
Tamo raste trava koja „ne govori”.*

Darovima mora, koji su bogati mineralnim materijama, u Japanu su se prehranjivali još od pojave poljoprivrede. O korisnim osobinama morskih algi znalo se od davnina. Ti darovi iz morskih dubina nisu ništa manje popularni od povrća i baštenskih biljaka. U Japanu se alge koriste u pripremi supa, salata, za dinstana jela. Jedu se u svežem, sušenom i mariniranom obliku. Kada se umešno pripreme, poseduju blag ukus, a takođe mogu da „izvuku” i ukus drugih namirnica. Još jedna osobina morskih algi, koja nije za potcenjivanje za estete kao što su Japanci, jeste to što se često koriste kao divan ukras za najrazličitija jela.

Arame – morske alge smeđe boje i nežnog ukusa. U njima se sadrži mnogo kalcijuma, gvožđa i drugih minerala. Ove alge se često pripremaju sa slatkastim krtolama. Osim toga, često se koriste i za ukrašavanje jela, za dekoraciju oboda tanjira, kao garnir.

Hidžiki – tamnosmeđe morske alge. Sušenjem menjaju boju i pocrne. Hidžiki su bogate proteinima, kalcijumom i gvožđem. Imaju zasićen ukus, i po konzistenciji liči na špagete.

Kombu – morske alge tamnozeleno boje. Lišće im je debelo i široko. Kombu su bogate različitim mineralima. Često se pripremaju s povrćem ili mahunarkama. Za dodavanje arome supi, jedan komadić može da se iskoristi čak dva ili tri puta.

Wakame – tanke i dugačke morske alge smeđe boje. Imaju slatkast ukus i nežnu strukturu. Koriste se u najrazličitijim jelima.

Nori – morska alga koja se često koristi sa kuvanim pirinčem.

Isceľjuća svojstva čaja

Japan nije slučajno dobio nadimak „zemlja čajnih kućica”. Nigde u svetu čaj nema takvu popularnost kao u ovoj zemlji. U Japanu ga poznaju već 12 vekova. Pijenje čaja ne predstavlja samo utoljavanje žeđi, već je to i posebna ceremonija *cha-no-ju*. U njoj se spajaju posmatranje prirode i divljenje umetničkim predmetima, te razmišljanje i druženje. Priprema čaja predstavlja stvaralaštvo. To je ritual koji zahteva strogu tišinu i usredsređenost.

Nekada su Japanci poznavali samo lokalne sorte čaja, lošeg kvaliteta. Ukus pravog čaja su upoznali tek u XII veku, kada je jedan monah otkrio da kineski čaj neobičnog ukusa može da se gaji i u samom Japanu i južnom predgrađu Kjota. Od tada je Japan postao vodeći uzgajivač čajeva.

Danas se u Japanu može sresti veliki broj sorti čajeva, ali postoje dve osnovne: čaj u listićima i u prahu.

Najbolja sorta zelenog čaja *Gyokuro* (doslovno, „dragocena kapljica”) priprema se od tek izniklih i najnežnijih gornjih listića čajnog grma. Izmravljen u prah, naziva se *matcha*. Takav čaj – prah upotrebljava se isključivo za ceremonije pripremanja čaja.

Čaj druge berbe – listovi, koji su raspoređeni na drugom redu grma, naziva se *Senhca*. Tom rečju u Japanu i imenuju zeleni čaj. Služi se u dobrim restoranima i kućama, prilikom prijema gostiju.

U svakodnevnom životu Japanci najčešće koriste najjednostavniji čaj *Bancha*, koji se priprema od krupnijih i starijih listića donjeg dela grma. Upravo se ova vrsta čaja besplatno služi u svim restoranima. U zagrejanom banchu oseća se jedva uhvatljivi miris dima. On sadrži vrlo malo kofeina. Obično se pije leti, hladan.

Postoji još jedna vrsta čaja – *Kukicha* – od grančica i stabla čajnog grma. On se takođe pije hladan i sadrži neznatnu količinu kofeina. Da bi se dodao ukus tom napitku, on se ne prelijeva vrućom vodom, već se kuva. Na njegovoj osnovi pripremaju se brojni medicinski čajevi, na primer oni koji se piju kod želudačnih bolova, proliva i poremećaja varenja. **Isceljujući čaj se priprema na sledeći način:** u šolju pripremljenog *kukicha* čaja dodati jednu *umeboši* – mariniranu malenu šljivu, nekoliko kapljica sojinog sosa i svežeg đumbira. Čaj treba da odstoji 1–2 minute.

Japanci imaju još jedan neobičan čaj – *Genmaicha* – smesa krupnog zelenog čaja sa zrnima vazdušastog pirinča.

U Japanu se upotrebljava čaj *Kombucha* koji se pravi od praha morskih algi. Postoji i ječmeni čaj – „*mugi cha*”, koji se obavezno pije rashlađen.

Čaj *Sakuraya* – cvet drveta sakure zakuvan u zasoljenoj kipućoj vodi – pije se samo u specijalnim prilikama, kao što su verid-