



OLYMPIASTÜTZPUNKTE
DEUTSCHLAND

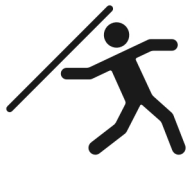


TOKYO 2020



Essen & Trinken in Japan

Stand 09/2019



AG Ernährungsberatung
an den Olympiasstützpunkten

Japanische Esskultur:



- Typisch für japanisches Essen ist die Kombination vieler Geschmacksrichtungen → Eine traditionelle Mahlzeit setzt sich daher aus mehreren kleinen Gerichten und vielen verschiedenen Zutaten zusammen.



- Eine typische Mahlzeit besteht beispielsweise aus einer Schale mit weißem Reis, Misosuppe mit Tofu und Gemüse, kleinem Salat, gekochtem und eingelegtem Gemüse und gegrilltem Fisch. Da die westliche Küche natürlich auch Japan inzwischen erreicht hat, finden sich heutzutage oft auch Spaghetti Bolognese o. Ä. in diesen Speisenkombinationen.







- Vielfältig essen ist zwar auch für Sportler eine wichtige Grundregel. Durch den Mix mit Paniertem, Suppe und Salat können die kohlenhydratreichen und fettarmen Anteile jedoch zu knapp ausfallen. **Für Athleten ist es daher günstiger, gezielt kohlenhydratreiche Gerichte auszuwählen (siehe S. 4).**

Japanische Nudeln im Check

Japanische Nudeln haben auch in Japan Tradition. Hier ein Überblick:



	KH-reich?
Udon: うどん (Dicke) Nudelsorte der japanischen Küche, hergestellt aus Weizenmehl, Speisesalz und Wasser.	
Soba: そば (Dünne) Nudeln, hergestellt aus Buchweizen; können aber Beimischungen von Weizen haben.	
Shirataki: 白滝 Konjak-Nudeln, ähneln Glasnudeln.	
Ramen: ラーメン Japanische Nudeln, daraus hergestellte Nudelsuppe wird ebenfalls so genannt.	



Übrigens:

Ramen sind sehr beliebt in Japan. Sie werden v. a. als Suppen in verschiedenen Geschmacksrichtungen (Miso, Soja, ...) und mit unterschiedlichen Toppings wie Fleisch, Gemüse, Ei, Nori oder Mais angeboten. Alleine in Tokio gibt es über 5000 „Ramen-Läden“. Vielleicht eine gute Idee für einen kurzen KH-Stopp zwischendurch. In manchen Läden kann man für einen Aufpreis von ca. 200 Yen eine extra große Portion Ramen ordern.

Sportgerechte japanische Gerichte



Good to know:

Bei Gerichten, die auf „-don“ enden, gibt's immer eine große Schale Reis mit einem Topping drauf. Welches Topping, sagt der Wortteil davor. Gyû heißt z.B. Rind.

Traditionelle japanische Gerichte: kohlenhydratreich & fettarm

山菜うどん Sansai-Udon	Udon-Nudeln mit „Berggemüse“ (= Gemüse, das in den Bergen wächst), Narutomaki (= Art Strudel aus Fischfleisch) und einem Dip
山菜そば Sansai-Soba	„Gemüse-Soba“ --> Soba-Nudeln mit „Berggemüse“, Narutomaki und einem Dip. Soba werden oft kalt gegessen.
醤油ラーメン Shôyu-Râmen	Weizennudeln mit geröstetem Schweinefleisch, Bambussprossen, Nori (milde Algen), Frühlingszwiebeln, Sojasoße und Gewürzen
焼きそば Yakisoba	Weizennudeln (trotz des Wortteils "soba") mit Schweinefleisch, Kohl, Karotten, Soja-/ und Worcestersoße, Gewürzen und Ingwer
牛丼 Gyûdon	Weißer Reis mit gekochtem Rindfleisch, Shirataki-Nudeln, Zwiebeln, Soja-Mirin-Soße (mild, leicht süß) u. eingelegtem Ingwer
親子丼 Oyakodon	Weißer Reis mit Hähnchenbrust, Zwiebeln, grünen Erbsen, Nori (milde Algen) und Eiern
巻きずし Maki-寿司	Gerolltes Sushi; im Vergleich zu anderen Sushi-Varianten mit hohem Reisanteil (ca. 80 %); trotzdem kohlenhydratärmer als die anderen Gerichte. Kann man mal machen, aber nicht täglich (machen Japaner auch nicht 😊).

Eine Schüssel Reis nachzuordern, ist eigentlich immer möglich und nicht teuer (in manchen Restaurants sogar ohne Aufpreis) - gut für alle, die einen hohen KH-Bedarf haben. Protein kommt über Fisch, Fleisch oder Tofu und ist in ausreichenden Mengen enthalten.

Vorsicht: fettreich & kohlenhydratarm



Tamagoyaki: - 卵焼き
gerolltes Omelett

Omuraisu: - オムライス
japanisches Omelett

Okonomiyaki: お好み焼き
herzhafter Pfannkuchen mit Fleisch, Meeresfrüchten, Kohl und Dashi

Tonkatsu: - とんかつ
paniertes Schnitzel, serviert auf Weißkohlstreifen + Schüssel Reis mit
Tonkatsu-Soße (dunkle, süßlich schmeckende Soße)

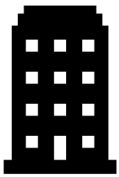
Tempura (auch: Tenpura): - 天婦羅
Lebensmittel (Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse) in einem Teigmantel aus
Mehl und Ei, das in heißem Öl ausgebacken wird.

Karaage: - 揚げ
Fleisch, das bemehlt in viel heißem Fett ausgebacken wird.

Korokke: - コロッケ
Zutaten (Fleisch, Meeresfrüchte, Gemüse) werden sehr klein geschnitten
oder gehackt, paniert und frittiert.

→ Diese Gerichte enthalten viel Paniertes oder sind in viel Fett ausgebacken. Der Kohlenhydratanteil ist gering, dafür sind die Gerichte sehr fettreich und daher für Sportler ungünstig.

Geeignete Restaurants in Tokio finden



- In den großen Kaufhäusern gibt es in der Regel mindestens ein komplettes Stockwerk nur mit Restaurants, normalerweise ganz oben. Die meisten schließen zwischen 21 und 22 Uhr, an Sonn-/Feiertagen auch etwas früher (20-21 Uhr).



- In diesen Restaurants ist das japanische Essen oft aus Plastik nachgebaut und in Schaufenstern ausgestellt. Das gibt eine ganz gute Orientierung, was das Essen beinhaltet.



- Gezahlt wird im Restaurant übrigens immer an einer zentralen Kasse.
- Trinkgeld gibt man NICHT! Da guter Service in Japan eine Selbstverständlichkeit ist, wird Trinkgeld sogar als Beleidigung empfunden.

Plan B:

Die „Bento-Box“ - 弁当箱



Bento ist die japanische Lunchbox für unterwegs und ein Teil der japanischen Esskultur. Heutzutage wird sie als „Ready-to-Eat“-Mahlzeit in Supermärkten angeboten und von vielen Japanern gerne als Lunch verzehrt. In Konbinis – Mini-Supermärkten, die es an fast jeder Straßenecke in Tokio gibt – kann man sich sein Bento direkt in einer Mikrowelle warm machen.



- ✓ Gute, vollständige Mahlzeit, die unkompliziert und schnell zu bekommen ist – v.a. für unterwegs evtl. eine gute Möglichkeit, an ein kohlenhydratreiches Essen zu kommen.
- ✓ Zusammenstellung kann man sich vor dem Kauf genau anschauen.

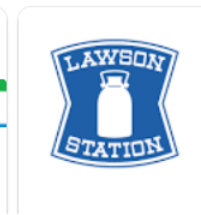


- Die Zusammenstellung der Bentos ist sehr unterschiedlich. Sie können auch ungünstige Speisen enthalten (z.B. Karaage, Tempura, Tamagoyaki). Deshalb Bentos vor dem Kauf genau anschauen.

Konbinis



- Convenience-Stores“, die es an fast jeder Straßenecke in Tokio gibt.
- Sie gehören immer zu größeren Ketten: wie z.B. 7-Eleven, Lawson, FamilyMart, Mini Stop, Circle K Sunkus...
- Öffnungszeiten: 24/7
- Websites meist nur auf Japanisch.



Das gibt's

- Kleine Auswahl an wichtigen Lebensmitteln und Getränken
- Bento-Boxen, die direkt dort in der Mikrowelle warm gemacht und verzehrt werden können.
- Auswahl an „Instant-Ramen“ (Mie-Nudeln) und einen Wasserkocher, so dass man sich direkt ein Süsspchen zubereiten kann.
- Onigiri - おにぎり = siehe nächste Folie

Onigiri - おにぎり



- ... sind Reisbällchen oder -Dreiecke, die aus klebrigem japanischem Reis hergestellt werden. Sie sind ein in Japan sehr beliebter, traditioneller „Take-Away-Snack“.
- Sie werden mit einem Noriblatt umwickelt, so dass man sie gut unterwegs essen kann, ohne dass die Finger klebrig werden.
→ Zum Essen trotzdem irgendwo hinsetzen (z.B. auf eine Parkbank) 😊.
Denn in Japan gilt es als unmanierlich, im Gehen zu essen.
- Onigiri gibt es mit und ohne Füllung. Typische Füllungen sind Fisch (oft Lachs, Bonito oder Seetang), Meeresfrüchte, gesäuerte Gemüse oder saure Pflaumen. Alle Onigiri sind immer mit viel Reis und daher ein eher kohlenhydratreicher Snack.



- Onigiri gibt's in Konbini-Märkten oder Onigiri-Verkaufsläden (*Onigiri-no-hanbaiten* (おにぎりの販売店)).
- Ein Onigiri hat um 120 g und enthält 40 - 50 g Kohlenhydrate (etwa so viel wie 2 Bananen, 3 übliche Müsliriegel oder 1 Brezel).

Trinken in Tokio



Im Restaurant:

- Wasser oder grünen Tee gibt's meist kostenlos.
- Leitungswasser in Japan wird von den Behörden kontrolliert und kann getrunken werden. Es kann gechlort sein, so dass es nicht besonders schmeckt. Für die Teezubereitung wird es in der Regel vorher gefiltert.
- Andere Getränke kann man – wie bei uns – extra über die Getränkekarte bestellen.



Trinken unterwegs:

- Getränke aller Art (Softdrinks, Tee, Kaffee) gibt es beinahe überall in den Straßen Tokios zu kaufen. Dort stehen an jeder Straßenecke Getränkeautomaten, wo es kühle und warme Getränke zu kaufen gibt.
- Vorsicht! Was im Automaten wie Pfirsich-/Zitroneneistee aussieht ist meist Gerstentee (mit heißem Wasser aufgebrühte, geröstete Gerstenkörner), der geschmacklich nicht mit den bei uns üblichen Eisteegetränken vergleichbar ist.



Verhaltenstipps rund um's Essen



Do's:

- Schlürfen der Suppen gilt als Kompliment für den Küchenchef 😊.
- Kein Trinkgeld geben! – Guter Service ist selbstverständlich & Trinkgeld gilt als Beleidigung.
- In Restaurants, vor dem viele Schuhe stehen, man Hausschuhe bekommt oder der Boden aus schönem Tatami- Matten/Holz ist: vor dem Betreten Schuhe ausziehen!



Don'ts:

- Essen auf der Straße/beim Gehen → Wird in Japan nicht gerne gesehen! Daher immer nur im Restaurant/Café/Kantine/Konbini essen oder eine Parkbank suchen.
- Mit Stäbchen rumspielen → Lebensmittel „aufstechen“, auf Jemanden oder Etwas mit den Stäbchen zeigen, in der Luft damit gestikulieren, sie abschlecken oder gar in den Reis stecken ist verpönt. Letzteres ist ein Ritual zum Gedenken von Toten.
- Nach Besteck zu fragen ist übrigens kein Problem!

Noch ein Wort zum Frühstück:

- Die Japaner essen auch traditionell zum Frühstück warm. Typisch ist eine Schüssel Reis, Miso- und Gegrillter Fisch.
- Die westlichen Frühstücksbräuche gibt es in Japan (leider) auch. Oft wird also Toast und Marmelade gegessen.
- Müsli ist eher unüblich. Es gehört daher auch bei Hotels nicht standardmäßig zum Frühstücksangebot. Deshalb am besten das eigene Müsli oder Haferflocken aus Deutschland mitbringen.
- In Tokio gibt es deutsche Bäckereien, eine sogar mit Lieferservice. Adressen sind im PDF „Tokio2020_Einkaufen in Tokio“ zu finden.