

# Genießen wie die Japaner: Sushi richtig essen

Sushi essen ist auch in Deutschland nichts exklusives mehr. Doch nicht jeder weiß, wie man Sushi eigentlich korrekt isst. Damit Sie in Japan oder in traditionellen Sushibars nicht aus Versehen „ins Ingwertöpfchen treten“, sollten Sie ein paar Grundregeln zum Sushi-Verzehr kennen.

Das japanische Sushi steht wörtlich für „sauer“ oder „säuerlich“. Anders als in Europa wird das Essen in Japan nicht auf einem einzigen Teller, sondern in vielen kleinen Schälchen serviert. Es gibt keine Gänge, stattdessen wird das gesamte Menü auf einmal serviert. Wie die meisten japanischen Speisen wird auch Sushi mit Stäbchen gegessen.

Sushi besteht vorwiegend aus erkaltetem, gesäuertem Reis, rohem Fisch und Meeresalgen (getrocknet und geröstet). Sushi wird in mundgroßen Stücken serviert. Je nach Art des Sushis können weitere Zutaten - beispielsweise Gemüse und Ei - mit serviert werden.

## **Ein typisch japanisches Menü besteht meist aus:**

- gekochtem Reis
- einer klaren Suppe (Suimono) oder Misosuppe (Misoshiru)
- in Scheiben geschnittenem rohem Fisch (Sashimi)
- mit Essig angemachtem Gemüse oder Meeresfrüchten (Sunomono)
- eingelegtem Gemüse (Tsukemono)
- Gemüse oder Meeresfrüchten mit Sauce (Aemono) oder gekochtem, mit Sojasauce gewürzten Gemüse (Hitashimono)
- gekochtem Fleisch oder Gemüse (Nimono)
- gebratenem (Yakimono) und/ oder frittiertem Gemüse oder Fleisch (Agemono)

## **1. Erfrischungstuch vor dem Essen**

Vor dem Essen erhalten Sie in der Regel ein sogenanntes "Oshibori", um sich die Hände oder das Gesicht zu reinigen.

**Info:** "Oshibori" ist ein feuchtes Erfrischungstuch oder ein feuchtes (heiβes) Handtuch, das dem Gast in einem Restaurant gereicht wird.

## **2. Stäbchen halten**

Fassen Sie die Stäbchen im oberen Drittel so an, dass beide Enden auf einer Höhe sind. Legen Sie ein Stäbchen in der Mulde zwischen Daumen und Zeigefinger ab. Das zweite Stäbchen fassen Sie mit den Kuppen des Daumens und Zeigefingers.

**Tipp:** Wer nicht routiniert mit Stäbchen umgehen kann, greift einfach mit den Fingern zu. Das gehört in Japan sogar zur Etikette!

## **3. Wasabi und Sojasauce mischen**

Zum Sushi gehört ein kleines Schälchen mit Sojasauce und Wasabi. Wasabi ist eine Paste aus grünem, sehr scharfem Meerrettich.

**Tipp:** Zuerst gießt man etwas Sojasauce in das Schälchen und rührt mit den Stäbchen Wasabi-Paste hinein. Aber Vorsicht - Wasabi ist höllisch scharf...

## **4. Verschiedene Sushis**

Es gibt eine Vielzahl an Sushi-Formen: Zu den gängigsten gehören Maki (mit einer Bambusmatte gerollte Stücke mit oder ohne Algenblätter), Nigiri (Reis wird mit der Hand zu einer kleinen, zwei Finger breiten Rolle gedrückt und mit Fisch, Meeresfrüchten oder Omelett belegt) und das tütenförmige Te-Maki (Algenblätter oder werden zu einer Tüte gerollt und mit Reis und den Zutaten wie bei Maki-Sushi gefüllt).

**Tipp:** Traditionell wird der mundgerechte Sushi-Happen nicht abgebissen: Es zählt der Gesamtgeschmack. Einzige Ausnahme: Temaki-Sushi kann und sollte abgebissen werden - die sind einfach zu groß.

### **5. Tunken und abbeißen**

Tunken Sie bei den Nigiris die Fischseite und nicht die Reisseite in die Sauce. Zum einen könnte der Reis auseinanderfallen, zum anderen saugt er sich zu schnell mit Sauce voll und übertönt den feinen Geschmack des Fisches.

**Info:** Verlangen Sie keinesfalls Messer und Gabel. Auch sollten Sie die Stäbchen nicht als Gabel-Ersatz benutzen und das Sushi damit vom Teller picken.

### **6. Zum Abschluss**

Wenn man ein Sushi gegessen hat, isst man ein kleines Stück Ingwer oder trinkt einen Schluck Miso-Suppe oder grünen Tee, um den Gaumen für einen neuen Geschmack zu klären.

**Tipp:** In Japan gilt es als unhöflich, alles aufzuessen. Nach dem Essen bringt man alle Schalen und Teller wieder in die Position, in der sie vor Beginn des Mahls waren. Also die Deckel wieder zurück auf die Schälchen und die Stäbchen wieder auf die Stäbchenablage oder in das Papiertäschchen.

### **7. Nachschenken?**

Zur guten Tischsitte gehört, dass man sich nie selbst nachschenkt, sondern immer seinem Tischnachbarn das Glas rechtzeitig auffüllt.

**Info:** Um zu signalisieren, dass man genug getrunken hat, sollte man einen Rest im Glas lassen.

### **8. Kein Geräusch - kein Geschmack**

In Japan ist das Schlürfen von Nudeln in der Suppe erlaubt.

**Info:** Dennoch gelten in Japan die gleichen Tabus wie in Europa: Schmatzen, mit vollem Mund sprechen und die Essensreste zwischen den Zähnen mit Sake und lauten Gurgelgeräuschen hinunterzuspülen.

### **9. Einige Stäbchenregeln**

Diese Tabus beim Essen mit Stäbchen gelten in Japan: - Sushi-Häppchen von Stäbchen zu Stäbchen weiterreichen - Auf eine Person im Raum mit den Stäbchen zeigen - Essen mit den Stäbchen aufspießen - Schale zum Mund führen und den Inhalt mit Stäbchen in den Mund schaufeln - Stäbchen ablecken - Stäbchen auf den Teller ablegen.

**Info:** Vorsicht heiß! Miso- und Nudelsuppen werden in Japan ebenfalls mit Stäbchen gegessen bzw. getrunken. Bei Nudelsuppen ist es üblich die Nudeln mit den Stäbchen in den Mund zu heben und hineinzuschlürfen.

