

# СЪДЪРЖАНИЕ

## ИСТОРИЯ И КУЛТУРА 8

- История на японската кухня 12
- Дзен и изкуството на пиене на зелен чай 18
- Подправки 20
- Как се хранят японците 22
- Домашна кухня 26
- Сезонност 34
- Етикет на поведение 41

## КЪДЕ И КАК ДА ПОХАПНЕМ 44

- Къде да похапнем 46
- Етикет на хранене в ресторанта 49
- Етикет на хранене 51
- Шокудо 53
- Идзакая 54
- Якитори 57
- Суши 59
- Сукияки и шабу-шабу 62
- Темпура 65
- Рамен 66
- Соба и удон 68
- Тонкацу 71
- Окономияки 72
- Уагаши 74
- Кайсеки 75

- Набе 76
- Фюжън 78
- Йошоку 79
- Специални изисквания 82

## ОСНОВНИ ЯПОНСКИ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ 86

- Окоме (ориз) 90
- Омаме (бобови култури) 96
- Мен/менруй (нудли) 105
- Морски дарове 112
- Ясай/сансай: зеленчуци) 128
- Нику (месо) 138

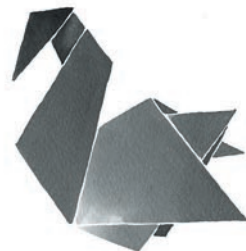
## ЯПОНСКИТЕ НАПИТКИ 142

- Чай 144
- Кохи (кафе) 150
- Софудо доринку (безалкохолни напитки) 151
- Джидоханбайки 152
- Биру (бира) 154
- Осаке/нихоншу (саке) 159
- Шочу 166
- Будошу (вино) 167
- Умешу (вино от сливи) 168
- Уиски 169

## РЕГИОНАЛНА ЯПОНСКА КУХНЯ 170

- Хокайдо 174
- Тохоку 179
- Токио 183
- Киото 190
- Осака 197
- Префектура Хирошима 201
- Шикоку 202
- Ехиме 204
- Кочи 205
- Кюшу 207
- Окинава 210

## ПОЛЕЗНИ ДУМИ И ИЗРАЗИ ЗА ХАПВАНЕ НАВЪН 214



## ПРЕДГОВОР

Японската храна (*уашоку*) е изтънчена, с изразена сезонност, фин вкус и в неразривна връзка с природата. Свежестта е една от най-видните характеристики на японската кухня, в която често срещаме прясна риба и морски дарове, консумирани в суров вид, а зеленчуците се приготвят така, че да запазят възможно най-изразено естествения си вид. Япония получава световно признание като производител на здравословна храна.

*Уашоку* се основава на пет принципа. Всяко едно ястие трябва да съдържа *гошики* (пет цвята): червен, жълт, зелен, черен и бял, тъй като се смята, че комбинацията от разноцветни хранителни продукти гарантира баланса на витамини и минерали. Вторият принцип е балансът на вкусовете, който трябва да предоставя всяка една рецепта: солен, кисел, сладък, горчив и лют. Третият принцип засяга приготвянето на храната и гласи, че следва да бъдат прилагани най-разнообразни подходи като варене, печене или задушаване, които позволяват да се намали количеството сол, мазнина и захар при готвене.

Четвъртият принцип се нарича *кан мо* („петте перспективи“), отнася се до най-основните правила, по които следва да се храним и да се наслаждаваме на храната, и е силно обвързан с будизма. Той гласи, че консумирането на едно ястие не е просто механично приемане на хранителните му вещества, но и стремеж към духовно благосъстояние, затова следва винаги да уважаваме усилията, положени за отглеждането и приготвянето

на храната ни. И последният, пети принцип ни учи да се допитваме до усещанията на всичките си сетива, докато се храним. Консумирането на дадена храна следва да бъде извършвано не само посредством обонянието, вкуса и зрението ни, а като разчитаме на всичките си пет сетива – сред които са и допирът (текстурата на съставките, усещането за гладките и топли бамбукови клечки за хранене в ръката ни), и дори звукът (обстановката в един първокласен традиционен японски ресторант *ръотей* например е много тиха и спокойна, което предразполага към по-голяма наслада от храненето). Стремещт е всяко едно японско ястие – от най-простиците, приготвени у дома гозби, до следващите най-стриктни изисквания за поднасяне на официални блюда *кайсеки*, да съчетава в себе си тези пет елемента за постигане на баланс и питателност на храненето.

И японската храна, досущ като цялостния характер на японската нация, е силно повлияна от историята на страната в развитието си. Навлизането на будизма в Япония, което се случва преди повече от хиляда години, изменя значително привичките на хранене на японците. Императорите забраняват консумирането на месо, а всеизвестните днес суши и сашими се превръщат в основни ястия в менюто на японците. Акостирането на флотата на комодор Матю Пери в залива Едо през 1853 г. извежда Япония от дългата изолация и японската кухня започва да придобива нов вид под влиянието на запад-

**Вдясно:** Приготвяне на футо маки (дебело руло суши).

**На следващата страница:** Клиенти разглеждат менюто на ресторант в Токио.

© Junichi Miyazaki / Lonely Planet



ната култура, което е най-отличително през периода след Втората световна война и американската окупация в страната. Тогава и *йо-шоку* (западната кухня) си спечелва огромна популярност сред японците.

Днес японската кухня съчетава както съвременен и иновативен дух, така и традициите, дълбоко вкоренени в историята на нацията. Майсторите на суши, чай, *соба* и

саке продължават и до ден днешен да усъвършенстват изкуството на приготвянето им, предавано от поколение на поколение, а френските ресторанти за кулинарни изкушения, новите изобретателни подходи за приготвяне на блюда *кайсеки*, както и специализираните пекарни за кафе в страната привнасят свежа нотка в японските ястия и напитки.

# ИСТОРИЯ И КУЛТУРА

Всеки, който е посетил Япония, ще потвърди колко бързо човек добива представа за отдадеността на японците към храната. Освен това всеки един остров или регион в страната се отличава със свой собствен *мейбуцу* (местен специалитет), който е и повод за гордост. Храната присъства неизменно във всяка една сфера на живота в Япония и често е основна тема на разговор дори в най-неприщудената размяна на реплики. Привидно рутинната за всекидневието подканваща фраза „Гохан табе ни ико!“ („Да хапнем заедно!“) не е просто едно предложение, съответстващо на изказването „Да отидем да хапнем по един бургер“. Тя е покана за съвместно общуване в компанията на храната, за обвързване в един първичен всеобщ празник, за сплотяване на групата или приветстване на нови членове в нея на по чаша бира.

Японската кухня е позната като *уашоку*, което в буквален превод означава „хармонична храна“. *Уашоку* обхваща всички традиционни за страната ястия и рецепти или храната, която подхранва душата. Тя предлага за всекиго по нещо. В нея срещаме както разнообразие, различни цветове и текстури, така и изтънченост. Тя е едно върховно съчетание на представянето и практичността, една безупречна презентация.

Примерите за безкрайна пъстрота и неизменно изкушение са много: като започнем от пържените патладжани *агедаши насу*, преминаем през оризовата супа *дзосуй*, сочната прясна съомга в Хокайдо, ферментиралото тофу в Окинава и стигнем до удовлетворяващото усещане от богатата на въглехидрати порция рамен и изтънчените и изящни първокласни блюда *кайсеки*, типични за Киото (образец на японската висша кухня). А в основата на всички тях са безспорните кулинарни умения и познания за японската кухня, които биват предавани през поколенията и се превръщат в основна причина японската кухня *уашоку* да бъде вписана в Списъка на световното нематериално културно наследство на ЮНЕСКО през 2013 г.

В своя най-съвършен вариант японската кухня се отличава със силно изразена сезонност и разчита на свежи местни съставки, които се претворяват в благини с едва до-



© Jonathan Stokes / Lonely Planet

ловима намеса. Оризът е основополагащ – дотолкова, че дори думата *гохан* се превежда както като „ориз“, така и като „хранене“. Менюто често се допълва от супа *мисо* и мариновани зеленчуци *цукEMONO*. Отвъд това



© Andriy Blokhin / Shutterstock



обаче японската кухня може да бъде невъобразимо разнообразна – тя е лека и изтънчена (за каквато най-често я смятат), но и обилна и щедра. Японската храна се отличава с ниско съдържание на мазнини и изобилие на витамини и минерали и поради този факт е известна като една от най-здравословните в света и главен фактор, способстващ забележително високия процент на дълголетници в страната. В Окинава например, където всекидневното меню на местните жители е строго зависимо от водораслото *комбу* и свинското месо *бута нуку*, населението живее най-дълго. Това, разбира се, не означава, че и в японската кухня не се среща достатъчно голям набор от пържени или панирани ястия, мазна храна за душевно удовлетворение или непитателна храна от заведения за бързо хранене. Апетитът на японците за чийзбургери, възславка пандишпанова торта или пържени пилешки крилца в никакъв случай не остава незадоволен.

**ВСЕКИ, КОЙТО Е ПОСЕТИЛ  
ЯПОНИЯ,  
ЩЕ ПОТВЪРДИ КОЛКО  
БЪРЗО ЧОВЕК ДОБИВА  
ПРЕДСТАВА ЗА  
ОТДАДЕНОСТТА  
НА ЯПОНЦИТЕ  
КЪМ ХРАНАТА.**



За японската храна са изписани десетки томове литература, като на преден план винаги попадат изкушението от японското суши и укрепващите здравео продукти като гъбите *шиитаке* и супата *мисо*. Всичко това е засегнато и в тази книга, но стремежът тук е и към много повече. Постарахме се да разкрием онези елементи от японската кухня, които често не биват удостоявани с голяма чест – нейната небрежност и разнообразие, чудатия ѝ исторически произход, забележителните ѝ регионални специфики и отличителни черти и преди всичко определящата ѝ роля за опознаването на японската култура. Освен това сме подготвили и насоки за етикета на хранене, както и бележки, обясняващи тайнствата зад определени ритуали на хранене. Е, да хапваме, или както японците казват: „Итадакимашо!“.





# ИСТОРИЯ НА ЯПОНСКАТА КУХНЯ

**В днешни дни в Япония се консумират над пет милиарда (не, няма грешка в числото) чашки инстантни нудли годишно.**

Денонощните квартални хранителни магазини поднасят безвкусните си полуготови предложения в пластмасови съдове на учениците, които са толкова заети с учение и частни уроци, че не ги засяга с какво точно се хранят, а западната кухня навлиза все повече и в по-малките градове както чрез американските бургери, така и във вида на международни ресторанти, предлагащи изтънчена и изкусна гастрономическа наслада. И въпреки всичко, от друга страна, привързаността на японците към местните ястия, традиционната кухня и домашно приготвената храна продължава да е все така изявена. Дори десет хиляди години след като японците са вкусили първите си кралски миди, те не могат да спрат да живеят и дишат културата на уашоку, да говорят за нея и да се хранят според традициите ѝ.

## РАННИТЕ ГОДИНИ

Неизбежно е да не си помисли човек, че на японците им е писано да бъдат чревоугодници. Още в най-древни времена по време на епохата Джомон – някъде между 7500 и 5000 г. пр. Хр., първите заселници на островите, които впоследствие биват наречени Япония, се изхранват царски със сашими от ракообразни. Една никак нелюбима диета за група хора, които все още не знаят за какво служи колелото. Доказателствата за тези ранни пирове с ядивните японски миди *хамагури* откриваме наскоро сред мидената могила Нацушима в Йокоска, която се намира на територията на днешната префектура Канагава. Към 2000 г. пр. Хр. японците вече ловят и големи риби с помощта на новооткрит шедьовър на техническото оборудване – харпуна с контрашип. *Уни* (морският таралеж) се превръща в новия културен хит. И ето че основите на японската кухня започват





да се оформят – 4000 години преди изобретяването на инстантните нудли.

Към края на епохата Джомон предприемчивото местно население на остров Кюшу вече води един подчертано различен начин на живот от сънародниците си от северните острови. Те започват да отглеждат ориз. Следващата промяна, която морето внася в японската кухня, се поражда от контакта с Китай. Много скоро след това *комуги* (пшеницата) и *омуги* (ечемикът) стават част от списъка на културния и кулинарния внос в страната. Те предоставят ценно препитание за зимните месеци и играят ролята на резерва, в случай че оризовата реколта не е сполучила. Освен това Китай се превръща и в източник на най-ранна версия на пшеничните нудли *удон* и на *шою* (соев сос) за Япония близо 300 години, преди да внесе будизма в страната.



© Universal History Archive / Getty Images

### ЯПОНСКОТО ХРАНЕНЕ

Първото писмено свидетелство за официално японско хранене е открито през периода Нара (710 – 794 г. сл. Хр.), когато в Япония се въвежда китайската политическа структура под формата на управленската система Рицурьо за времето от края на VII век до X век. Става дума за *дайкьо*, или „големия пир“, на който били поднесени *кой* (шаран), *тай* (ципура), *масу* (пъстърва), *такю* (октопод) и *киджи* (фазан), подправени с *шою* (соев сос), *саке*, *оцет*, и *сол*. Това било лукс, запазен единствено за управленското съсловие, и макар че реално не представлявало *кой* знае какво, това събитие положило основите на многопластовия ритуал по поднасяне на храната в официална обстановка, възприет впоследствие в Япония.

Горе: Поднасяне на саке през 60-те години на XIX век в Япония.

### РАННА ТЪРГОВИЯ И ИЗОЛАЦИЯ

Китайците имат дългогодишен опит в търговията с Япония, а дори и португалците достигат бреговете на страната със своя пандишпанов сладкиш *кастера* по време на *Сенгоку*, или „Периода на воюващите провинции“ (1467 – 1568), но от края на XVII в. Япония затваря своите граници. Чуждестран-



© SKPG\_Payless / Shutterstock

ната търговия е ограничена и се осъществява само на територията на град Нагасаки, където се смята, че португалците привнасят своята *темпура* и техники за пържене на дивеч, но дори и те биват изритани през 1639 г. Единствено младежите от Нидерландската източноиндийска компания имат право да извършват търговия със страната, като си основават пивоварна на изкуствено създадения остров Деджима край Нагасаки, който е и единственият достъп на Запада до Япония между 1641 и 1854 г.

### КУЛИНАРНИЯТ ВЪЗХОД НА ТОКИО

Към края на XVIII век хората се тълпят в новата столица на страната – Едо (днешно Токио), чието население достига почти един милион души. Заражда се мощна хранителна индустрия, която да обслужи прииждащите новодошли и техните величествени покровители – жителите на замъка Едо, като начело на новата вълна в кулинарната мода застават познатите темпура и суши. По това време се разпространява и характерният за града солен бульон със силен вкус, а нудли-