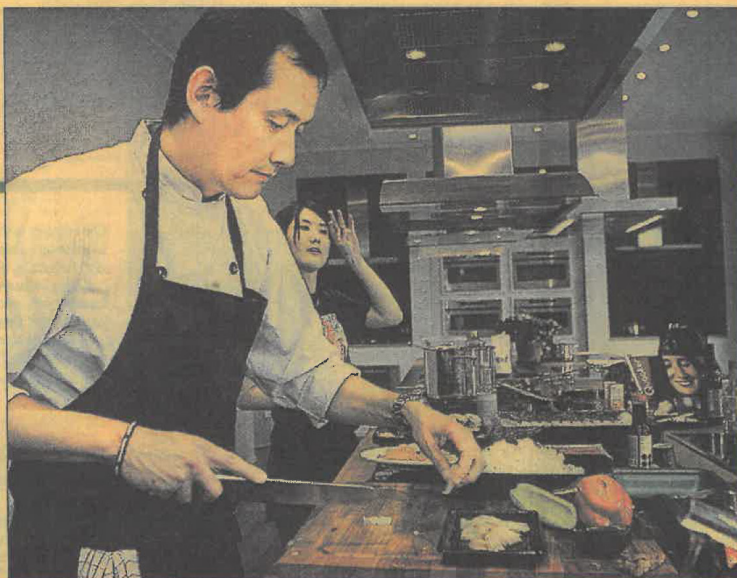


»Det japanske køkken er et af de sundeste køkkener i verden,« siger kokken Jens Rahbek og påpeger, at japanere er kendt for at være slanke, leve længere og have færre tilfælde af kræft og hjerte-kar-sygdomme.



Japansk tang i indkøbsvognen

Japansk mad vil rulle ind over de danske spiseborde, forudser kokken Jens Rahbek. Sundhedsværdien i ris, fisk, tang, sojabønner og grøntsager er høj, men man skal passe på det høje sukkerindhold i visse japanske varer og manglen på fibre

Interview

AF MARGRETHE ROEISEN, FOTO: MAGNUS MØLLER

Først havde Netto thailandsk uge og derefter kinesisk og mexicansk uge, hvilket har bevirket, at wokmad, forårsruller og chili con carne efterhånden er blevet hverdagskost i mange danske hjem. Den næste livsstilsbølge bliver det japanske køkken, og snart bliver det muligt at købe alle ingredienser til sushi samt japanske produkter med emballage designet af Philippe Starck i danske supermarkeder.

Men er det japanske køkken sundt, og er danskerne klar til misosuppe om morgenen?

»Jeg er overbevist om, at japansk mad om kort tid bliver trenden på de hippe cafeer rundt omkring i Danmark,« udtaler manden bag restauranterne Sticks 'n' Sushi, kokken Jens Rahbek.

Imens Jens Rahbek demonstrerer anvendelsen af de nye japanske produkter, vi snart får at se i supermarkederne, forklarer han om forskellene i den japanske og i den danske madkultur. En af hovedforskellene er ifølge

Jens Rahbek, at »japanerne spiser med øjnene.«

I Japan går man højt op i, at mad skal være smukt anrettet, og man får altid flere små anretninger til et måltid. Tænk blot på japanernes morgenmad, som består af ris, misosuppe, salte/syrlige pickles, saltet stegt fisk, salat, et råt æg, noritang og for de hardcore fermenterede bønner (natto). Dertil drikkes grøn te, og alt serveres samlet og forment anrettet på en bakke. Det er noget lidt andet end den håndværker med smør og ost, vi spiser herhjemme om morgenen.

På japansk hedder mad »gohan«, hvilket samtidig er ordet for ris. Sushi er japanernes nationalret og var oprindeligt en metode til at konservere rå fisk. Det gik ud på at presse friske fisk mellem lag af salt og ris under vægten af tunge sten. Risen og fiskene lå og gærede i op til et år, og risene blev derefter kasseret, inden man spiste de konserverede fisk.

En bambuskiosk

I begyndelsen af 1800-tallet fik en japansk kok ved navn Hanaya Yohei den idé at servere eddikesyldede ris presset sammen til en kugle og forsynet med en skive rå fisk på toppen (sushi). Retterne kunne laves på få minutter og blev solgt fra en transportabel bambuskiosk i Tokyo. Den simple spise blev hurtigt en succes, som nu har spredt sig til resten af verden, sågar til køledisken i de danske supermarkeder.

Hovedingredienserne i det japanske køkken er ris, fisk, tang, sojabønner og grøntsager, og tankegangen i fødevarerens sammensætning bygger på de fem smagskvaliteter, som er: Surt,

sødt, salt, bittert og stærkt – og et måltid er kun næringsrigtigt og komplet, såfremt det indeholder alle fem. F.eks. er sushiris søde, soja er salt og wasabi er stærkt.

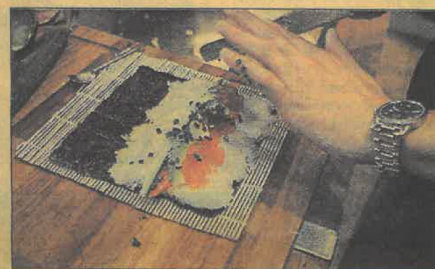
»Det japanske køkken er et af de sundeste køkkener i verden,« siger Jens Rahbek og påpeger, at japanere er kendt for at være slanke, leve længere og have færre tilfælde af kræft og hjerte-karsygdomme.

Sundhedsværdien af det japanske køkken er høj, bl.a. fordi køkkenet er fondløst, og maden tilberedes hverken med smør, fløde eller andet mættet fedt. Hvis fisk eller kød tilberedes, bliver det som oftest grillet. Derfor kaldes det japanske køkken et low fat-køkken og egner sig godt til diabetikere, folk med forhøjet kolesterol og overvægtige. Men selv om japanerne ikke bruger mættet fedt eller mælkeprodukter som smagsgivere, går køkkenet ikke på kompromis med smagen. I stedet benyttes sunde smagsgivere som ingefær, wasabi og soja. Måske er japanerne så slanke, fordi de kun sjældent spiser desserter, kun af og til wagashi (japanske kager), der er lavet af rismel og sødet bønemos.

Mange mennesker har et lidt underligt forhold til rå fisk, for kan man spise det?

Selv om det lyder fremmedartet, så tænk på, at vi i Danmark faktisk spiser marinerede sild og koldrøget laks, så vi kender godt til at spise rå fisk. Det er dog vigtigt at fryse fisken ned i et døgn inden anvendelse for at sikre, at eventuelle bakterier og parasitter bliver slået ihjel.

Tang indgår hyppigt i det japanske køkken både i sushi og i misosuppe, samtidig med at det er en af verdens ældste råvarer, som indeholder flere vitaminer



»Starter Kit« med alle ingredienser, opskrifter og forklaringer til forbrugeren, der gerne vil tilberede frisklavet sushi selv.

og mineraler end nogen anden fødevarer. Soja og sojaprodukter som f.eks. tofu (sojast), sojasmåk og miso (sojapasta) anser eksperterne som en af forklaringerne på japanernes høje sundhedsniveau. B.l.a. mener man, at miso skaber et sundt miljø i tarmen, samt at soja påvirker hormonbalancen, således at japanske kvinder sjældnere rammes af brystkræft.

Yderligere hævder Jens Rahbek, at en anden fordel ved

japansk kost er, at det er fantastisk mod tømmermænd og dårlig ånde.

»Så den japanske morgenmad er enormt populær blandt japanske salarymen, som er berømte for at drikke meget hver dag,« siger Jens Rahbek.

Mange asiater har ikke de enzymer, der skal til for at tåle mælkeprodukter, hvorfor de ikke anvendes i den japanske madlavning. Danskerne har derimod udviklet et særligt mælkegen og



Designeren Starck

Philippe Starck slog for alvor igennem, da han i 1984 indrettede den berømte café Costes i Paris. Han skaber enkelt, ærligt og utraditionelt design af møbler, lamper, sanitet, armaturer, køkkentøj m.m. Sidst men ikke mindst har Philippe Starck tegnet både private boliger og beboelsesejendomme, ligesom han er kendt for indretning af hoteller verden over. Som de seneste skud på stammen står Philippe Starck for at designe emballagen til gaveæsker med kvalitetsfødevarer og sågar basket-sko.



FOTO: HENRIK BERG



kan derfor tåle store mængder af mælk uden gener som ubehag, oppustethed eller mavekneb. Modsat kunne man forestille sig, at japanerne har et særligt sojagen, som danskerne ikke har, således at vi f.eks. ikke kan tåle sojaprodukter. Det har Jens Rahbek dog ingen erfaringer med og har kun oplevet, at danskerne ikke kan tåle sake (risvin) i store mængder.

Et sundt køkken

Set ud fra et sundhedsperspektiv er det autentiske traditionelle japanske køkken sundt, og man får masser af næringsstoffer som kulhydrater, proteiner og sundt fedt. Køkkenet er rigt på omega 3-fedtsyrer, D-vitamin, jod, zink og selen. Ingefær er med til at fremme fordøjelsen og er med til at fremme optagelsen af vitaminer og mineraler. Grøntsagerne er ofte rå, således at de bevarer deres vitaminindhold.

Dog skal man være opmærksom på, at der er en del sukker i sushiris, syltet ingefær og i marinaderne. Derudover er der ikke så mange fibre i hvide ris sammenlignet med dansk rugbrød. Hvis man er i færd med at tabe sig, skal man desuden undgå de japanske retter, hvor der fritures steges enten i majsolie eller vindrukekerneolie.

Det er firmaet Jens & Co., som står for lanceringen af de nye japanske produkter i Danmark, og de ønsker at uddanne forbrugeren til at leve sundere.

»Med alt respekt for det sushi, der er i køledisken i supermarkederne i dag, så er det nu noget kønsløst,« udtaler direktør for Jens & Co., Jens Damgaard Jensen.

Derfor kommer »Starter Kit« med alle ingredienser, opskrifter og forklaringer som kvalitetstilbud til forbrugeren, der gerne vil tilberede frisklavet sushi selv. Philippe Starck har designet emballagen til bl.a. sojasaucer og marinader fra mærket OAO, som nu er til salg i Magasin.

Philippe Starcks design er skabt ud fra statementet: »Du er, hvad du spiser« og afspejler, at mad skal være rent og sundt, det skal smage godt, være smukt at se på samt praktisk at tilberede.

Så som alternativ til spagetti bolognese, wok og krebinetter kan det derfor være, at du skal spise med pinde og eksperimenter med California-maki eller en nigiri med laks?

foodevarer@borsen.dk

Mad på japansk

Nigiri: Risboller med fiskestykker og et strejf af wasabi. Nigiri betyder finger og symboliserer egentlig risbollens størrelse. En nigiri bør ikke være længere end en lillefinger, så man kan spise den i en mundfuld.

Makruller: Ris med forskelligt fyld rullet i sprød tang.

Gari: Syltet ingefær, som du spiser efter hver bid sushi. Gari renses ganen, så du hele tiden er klar til en ny smagsoplevelse. Samtidig er gari godt for fordøjelsen.

Wasabi: En grøn japansk pasta fremstillet af en slags peberrod. Det er stærkt og skal bruges i små mængder.

Noritang: Tang er en af verdens ældste råvarer og indeholder flere vitaminer og mineraler end nogen anden fødevarer. Til sushi koges noritang og presses til kvadratiske plader.

Riseddike: En eddike lavet på ris, der bruges til at marinere sushirisene med.

Mirin: Sød risvin, der bruges i marinaden til sushirisene.

Miso: Et koncentrat af sojabønner, byg og salt. Miso anvendes i supper og dip til grøntsager. Miso siges at være gudernes gave til mennesket og skulle sikre et godt helbred.

Sake: Risvin, som japanerne drikker til sushi.