

SOBA, SOJA UND SPARGEL

»HEUTE«, ERKLÄRT GORO, »BEGINNEN WIR DAMIT, AUS LAI LAI EINE DREI-STERNE-NUDELBAR ZU FORMEN. MEISTER, DU KÜMMERST DICH UM DIE SUPPE. SHOHEI, VON HEUTE AN BIST DU FÜR DIE NUDELN VERANTWORTLICH. GUN UND ICH SELBER WERDEN FÜR ATMOSPHÄRE SORGEN. WIR WERDEN REICHE TIEFE SCHAFFEN UND EINE KLARE BRÜHE MIT SHOYU-AROMA... EINVERSTANDEN?« IN DEM NUDELWESTERN »TAMPOPO« SPRICHT DER JAPANISCHE GROSSSTADT-COWBOY GORO KLARE WORTE ÜBER EINE KLARE LEBENSAUFGABE.

TEXT HANS GERLACH FOTOGRAFIE BARBARA BONISOLLI

Der Weg der Nudel

Diese Suche nach Geschmack, der die Summe seiner Zutaten übersteigt, bestimmt das Leben guter Köche – auch wenn wir im Westen uns dabei selten auf ein einziges Gericht beschränken wollen. Die junge Frau im Film übt an einer Suppe mit Ramen-Nudeln, dünnen japanischen Eiernudeln aus Weizenmehl. Wir überspringen diese Stufe und versuchen uns sofort an der Königin der japanischen Nudeln, der Buchweizen-nudel Soba. Das Pseudogetreide Buchweizen schmeckt aromatischer als viele echte Getreidesorten. Sein Mehl enthält nur leider keine Klebereiweiße, die uns die

Herstellung von Teigen aus Weizenmehl so einfach machen. Soba-nudeln mit einem sehr hohen Anteil an Buchweizenmehl sind äußerst empfindlich, sie lösen sich leicht im Kochwasser auf und werden deshalb eher geköchelt als gekocht. Oder sogar gedämpft – was nur mit frischen Nudeln möglich ist. Getrocknete Soba-Nudeln aus dem Asienladen sollten also genügend Weizenmehl enthalten, um die Nudeln im Kochtopf zu stabilisieren. Es lohnt sich jedoch, mit frischen Nudeln zu experimentieren und das heißt: selber kneten! Für eine erste Annäherung mischen Sie





250 ml heißes Wasser mit 25 g Salz und verkrümeln drei Viertel davon in einer großen Schüssel mit je 240 g Buchweizen und Weizenmehl. Das geht gut mit einer kreisenden Bewegung der Fingerspitzen einer Hand, während die andere Hand die Schüssel hält. Die Krümel sollen linsengroß werden. Dann krümeln Sie das restliche Wasser unter den Teig, kneten intensiv und lassen den Teig einige Stunden bei Zimmertemperatur ruhen. Zuletzt rollen Sie den Teig aus und schneiden daraus Nudeln mit einem quadratischen Querschnitt etwa in der Größe von Spaghetti. Shohei und Tampopo würden zum Ausrollen ein dünnes Rollholz verwenden, um die Nudeln anschließend mit einem Sobanudelmesser zu schneiden. Ich bevorzuge eine italienische Nudelmaschine.

Alpen Soba...

In Slowenien habe ich ein ganz ähnliches Rezept gefunden, für wunderbare Teigtaschen mit Bröseltopfen und Dill. Dort kommt kein Salz in den Teig, dafür ein Ei und nur 180 ml heißes Wasser – das Ei als zusätzliches Bindemittel ist nach japanischen Vorstellungen vermutlich unspornlich, doch so halten die Nudeln natürlich noch besser.

...oder Zaru Soba?

Die einfachste und gleichzeitig schwierigste Art, japanische Soba-Nudeln zu servieren, heißt Zaru Soba. Für eine Portion dämpfen oder kochen Sie 125 g Nudeln, schrecken sie kalt ab, spülen die an den Nudeln haftende Stärke aus, lassen die Nudeln abtropfen

und servieren sie unverzüglich auf einer Bambusmatte mit Stäbchen. Dazu gehört Kaeshi, eine kalte Brühe als Dip: 3 EL Mirin (japanischer Küchen-Reiswein) aufkochen, 4 EL Sojasauce zugeben, nach Geschmack mit bis zu 250 ml Brühe verdünnen, mit Salz abschmecken, kühlen. Die Japaner unter Ihnen mögen mir verzeihen – ich verwende keine japanische Brühe, sondern eine sauber entfettete Geflügelbrühe. Für die Garnitur schneiden Sie 1 Noriblatt in feinste Streifen, reiben 3 EL Daikon-Rettich, schneiden 2 Frühlingszwiebeln oder japanischen Lauch in feine Ringe und richten alles mit einem Teelöffel Wasabi an. So kann sich Ihr Gast seine Brühe mit Wasabi abschmecken und die Nudeln mit den anderen Zutaten bestreuen.

Schimmel, Hefe und Bakterien

Mit einer guten Sojasauce wird auch ein scheinbar einfaches Gericht zum Erlebnis – Zaru Soba oder Sushi sind die besten Beispiele. Doch wie entsteht eine gute Sojasauce? Und wo finde ich sie? Unsere Geschichte beginnt in der Steinzeit, als unsere Vorfahren entdeckten, wie Lebensmittel haltbar werden. Erst jetzt konnten Fred und Wilma Feuerstein sesshaft werden – vorher mussten sie im Einklang mit den Jahreszeiten wandernden Nahrungsquellen folgen. Wer also den ersten Schinken oder die ersten Sardellen in Salz legte, hat der Menschheit ein großes Stück Freiheit geschenkt. Die würzige Flüssigkeit, die aus eingesalzene(n) Fleisch- oder Fischstücken herauströpfte, mundete den progressiven Molekularköchen der Steinzeit. Als Fischsauce prägt sie heute noch die

SOJASAUZEN DER PREMIUM-KATEGORIE

Alle Saucen, die wir probiert haben, enthalten Sojabohnen, Reis oder Gerste (für Tamari), Koji (die Starterkultur), Wasser, Salz und Mirin als natürliche Konservierungshilfe. Sonst nichts.

Tamari

Yaemon Tamari (Bio) ist ein Produkt des japanischen Bio-Feinkost-Händlers Mitoku. Aus ganzen Sojabohnen, 18 Monate Reifezeit in Holzfässern, pasteurisiert. Hierzulande über ARCHE im Naturkosthandel, 250 ml kosten ca. 5,95 Euro. Info: www.arche-naturkueche.de
Virgin Tamari von Yaemon (Bio), Tamari, das aus dem Fass tropft ohne zusätzlichen Druck – Sie kennen das von edelsten Olivenölen. Nicht pasteurisiert. Mitoku sucht einen Importeur, bei Sonderimporten lag der Preis bisher bei ca. 15 Euro für 150 ml.

Bio Tamari von Lima, aus ganzen Sojabohnen (ohne Weizen), 6 Monate Reife-

zeit im Tank, pasteurisiert. In Deutschland im Naturkosthandel, 125 ml kosten ca. 2,25 Euro.

White Golden Tamari, ein Sonderfall aus Weizen und Sojabohnen; für Shoyu wird der Weizen geröstet, die Bohnen werden gedämpft, hier ist es umgekehrt. 3 Monate Reifezeit im Holzfass. Der Produzent White Soy sucht einen Importeur, der Preis in den USA liegt bei ca. 6 Euro für 300 ml. Info: www.whitesoyssauce.com

Shoyu

Kioke Damashii heißt »Holzfassgeist«, für diese Sauce wird fertiges Shoyu ein zweites Mal mit Sojabohnen und Weizen angesetzt. Der Reifeprozess dauert insgesamt 3 Jahre. 150 ml kosten ca. 10 Euro bei Ueno Gourmet, der Sakespezialistin aus Kronberg bei Frankfurt. Info: www.japan-sake.de.

Nama Shoyu von Muso, aus ganzen Sojabohnen, 2-3 Jahre Reifezeit in Holz-

fässern, nicht pasteurisiert. 1 Liter kostet ca. 11,20 Euro; Info: www.makrobiotik.de.
Gen-En Shoyu von Kikkoman, die salzreduzierte Variante des Marktführers. Aus ganzen Sojabohnen, 6 Monate im Tank gereift, pasteurisiert. 1 l kostet ca. 11,80 Euro.

Goyugora, Shoyu für den japanischen Kaiser von Kikkoman. Die 12 Monate gereifte Sauce aus dem Holzfass gibt es (in Europa) nur für besondere Anlässe. Pasteurisiert.

Bio Shoyu von Lima, aus ganzen Sojabohnen (70 % statt 50 % wie bei den anderen Herstellern), 6 Monate Reifezeit im Tank, pasteurisiert. In Deutschland im Naturkost- und Makrobiotikhandel. 125 ml kosten ca. 2,25 Euro.

S'ya von SolGo eine südafrikanische Sojasauce in moderner Designerflasche. 6-8 Monate im Tank gereift, pasteurisiert. 200 ml kosten ca. 5,39 Euro bei www.united-foods.de

Küche in Vietnam und einigen Nachbarländern (siehe »Gerlachs Zutaten« April/Mai 07). Viel später priesen buddhistische Mönche fleischlose Ernährung und begannen, gekochte Sojabohnen einzusalzen. Mit der Hilfe von *aspergillus oryzae* – einer Großfamilie von Edelschimmelpilzen, Hefen und einer Vielzahl von Bakterien – wurde daraus Miso. Und zwar nach ungefähr 18 Monaten Reife in offenen Zedernholzfüßern. Auch dabei entsteht eine sehr aromatische, dunkel-goldene Flüssigkeit: Tamari oder Go-bu Tamari. Miso und Tamari waren bald so beliebt, dass der japanische Kaiser Monmu schon 701 n. Chr. ein »Amt für die Regulierung, Produktion, Handel und Besteuerung von Miso« einrichten ließ. Doch erst viel später, im 17. Jahrhundert, entwickelten damalige Startup-Firmen wie Yamasa oder Kikkoman eine Sauce aus geröstetem Reis und gekochten Sojabohnen: Shoyu.

Der Reifeprozess verläuft ganz ähnlich und genauso langsam, doch gibt Reis Shoyu ein milderer Aroma.

Miss Appleton

Nach dem zweiten Weltkrieg war Japan abhängig von amerikanischen Bohnen-Lieferungen. Die Shoyu-Beauftragte der Besatzungsmacht verstand mehr von Chemie als von Genuss und verlangte, das Sojabohnen-Eiweiß durch Chlorwasserstoff-Hydrolyse – also mit Hilfe von Salzsäure – zu spalten und den gesamten Reifeprozess einfach wegzulassen. So weit kam es dann doch nicht. Zumindest nicht gleich und nicht in Japan, sondern in den USA, wo Sojasaucenimitate noch heute den Markt beherrschen. Doch auch japanische Hersteller entwickelten schnellere Fermentationsverfahren bei höheren Temperaturen. Als Grundstoff dient heute oft industriell entfetteter Sojaschrot(t). Viele Hersteller pasteurisieren ihre Saucen. Für den Alltag entstehen auf diese Weise ordentliche Produkte, vergleichbar mit einfachen Balsamessigen. Edelsaucen werden, wie gute Weine oder Aceto Balsamico Tradizionale, nach wie vor mit viel Zeit aus ganzen Bohnen gebraut.

Die Elite

Um Ihnen die Suche zu erleichtern, haben wir eine Auswahl an Premium-Saucen verkostet (siehe Kasten S. 51). Jede Sauce wurde pur und mit Reis probiert – die Wirkung war teilweise recht unterschiedlich. Erst in Ihrer Küche wird sich zeigen, welche Saucen sich am besten für die Verwirklichung Ihrer Ideen eignen. Tamari ist dabei grundsätzlich hitzebeständiger als Shoyu. Die



drei teuren Saucen schmecken alle drei sehr gut – der »Holzfassgeist« Kioke Damashii hat den großen Vorteil, dass Sie die Sauce problemlos bestellen können. Durch ein doppeltes Brauverfahren ist die Sauce sehr dunkel, dicht und sehr viskos. Der Duft erinnert an Malzbier. Seine Goyugora-Sauce rückt Kikkoman nur selten heraus – schade, denn sie überzeugt durch einen intensiven, gleichzeitig milden und vollmundigen Geschmack. Virgin Tamari von Yaemon ist ebenfalls äußerst dicht-fein-fruchtig-malzig. Es gibt noch keinen deutschen Importeur – fordern Sie Ihren Feinkost-Lieferanten! Von den günstigeren Saucen haben uns zwei besonders gut geschmeckt: Yaemon Tamari duftet und schmeckt fast so angenehm wie die jungfräuliche Variante. Nama Shoyu von Muso wirkt sehr rund und homogen, leicht nussig und wenig sauer. Aber auch Gen-En Shoyu von Kikkoman braucht sich nicht zu verstecken – diese salzreduzierte Sauce unterscheidet sich von den anderen durch eine deutlich fruchtig-säuerliche Note.

West-östliche Harmonie

Meine erste bewusste Erfahrung mit Sojasauce waren mit Sojasauce glasierte, gebratene Spargelstücke. Die Kombination klingt nach Crossover-Küche, ist es aber gar nicht: Auch Japan ist ein Spargelland, dort wächst vor allem grüner Spargel. Mit Soja und Soba ein Dreiklang, dessen Geschmack uns auf dem Weg der Nudel einen Schritt weiter bringt:
500 g grünen Spargel putzen, die Spargelspitzen schräg abschneiden, die Stangen in bandnudelartige Streifen schneiden. 500 g Soba-Nudeln in reichlich Wasser ohne Salz bissfest kochen. 400 ml Nudelwasser in eine Pfanne geben, den Spargel darin 2 Minuten dünsten, mit schwarzem Pfeffer und 5-6 EL Tamari abschmecken. Die Nudeln abgießen und abspülen. Mit dem Spargel erhitzen und in Schalen servieren. Dazu gibt es Wasabi und Frühlingszwiebeln. Und vielleicht einige Scheiben gebratene Entenbrust. Oder gerösteten Sesam, oder hauchdünne Streifen aus jungem Ingwer und rotem Rettich... ♦