

## Die Jahreszeiten auf dem Teller: kulinarische Spaziergänge durch Japan

Nachhaltigkeit und Fine Dining schliessen sich nicht aus – im Gegenteil: In Japan ist eine Spitzenküche, die mit den Köstlichkeiten der Natur entlang der Jahreszeiten operiert, traditions-gemäss Programm. Seit über 1000 Jahren nämlich prägen die Philosophien von *Satoyama* und *Kaiseki* das kulinarische Spektrum in Nippon. Dank ausgesuchter, nachhaltig produzierter Zutaten aus Wäldern, von fruchtbaren Böden oder aus dem Meer gipfelt dieses Zusammenspiel heute in einer Spitzengastronomie, die ihresgleichen sucht. Am japanischen Gourmet-Himmel leuchten derzeit stolze 551 Michelin-Sterne. Nur Frankreich, Wiege der Haute Cuisine, zählt mehr. Höchste Zeit für eine Entdeckungsreise zu den Vorzügen der japanischen Küche.

Im Land der aufgehenden Sonne hat sich im Laufe der Jahrhunderte eine unverkennbare Handschrift im Fine Dining entwickelt. Dabei handelt es sich nicht etwa nur um das weltweit populäre Sushi, sondern um weit mehr: Die Rede ist von *Kaiseki*, der hohen Kochkunst Japans. Die Wurzeln dieser Tradition reichen bis in die Heian-Zeit (794-1185) zurück. Ihre Ursprünge liegen in den schlichten Mahlzeiten, die vor vielen Hundert Jahren bei Teezeremonien serviert wurden, um diese kulinarisch abzurunden. Heute ist *Kaiseki* mehr als nur gutes Essen, es entspricht einer ganzheitlichen, naturverbundenen Küchen-Philosophie, die mit ihrer einfachen und zugleich komplexen Präsentationsform überzeugt. Zu deren wichtigsten Grundsätzen gehört die Verwendung von ausschliesslich hochwertigen Produkten, die regional und saisonal gewonnen werden. Die besten Zutaten gedeihen in den sogenannten *Satoyama*-Dörfern und -Regionen – dort, wo der Mensch in Einklang mit der Natur lebt. Der bekannteste Koch Japans, Yoshihiro Murata, der für seine drei Restaurants insgesamt sieben Michelin-Sterne erkocht hat, beschreibt *Kaiseki* im Kern als kulinarischen Spaziergang durch die Jahreszeiten an einem bukolischen Setting. Konsequenterweise verwandeln die Farben der Blätter, Blüten und des geschnitzten Gemüses seine Speisen in saisonale Kunstwerke.

### Ein Naturreich in der grössten Stadt der Welt

Spazieren durch das Unterholz, durch prachtvolles Grün, in der Nase frische Düfte und ein geheimnisvolles Rascheln unter den Füßen: Der Wald hat eine beruhigende und gesundheitsfördernde Wirkung zugleich. Zudem ist er ein unverzichtbarer Lebensraum für diverse Lebewesen: Pflanzen, Bäume, Pilze und Tiere. Inmitten Tokios, der grössten Stadt der Welt, scheint dieses Naturreich weit weg zu sein. Nicht so im «Narisawa»: In diesem Zwei-Sterne-Restaurant im südlichen Teil Tokios zaubert der Küchenchef Yoshihiro Narisawa die vielfältigen Zutaten aus den Wäldern Japans auf die Teller der pulsierenden Metropole. Der Sternekoch hat seine eigene

Küchenphilosophie entwickelt, die sich auf sein Heimatland und dessen authentische Natur besinnt. Sein Credo gehört der innovativen *Satoyama*-Küche. Dabei spielt die enge Beziehung zu seinen Lieferanten – allesamt lokale Bauern und Fischer – eine zentrale Rolle. Sein Rezept heisst: begrenzte Bestellmengen und konsequenter Fokus auf die japanischen Jahreszeiten und die Vielfalt der ländlichen Regionen. So stellt beispielsweise sein «Brot des Waldes» die Mikroben in den Mittelpunkt, die aus natürlich vorkommenden Waldhefen aus der Bergkette Shirakami Sanchi im Norden Japans hergestellt werden. Der Gärungsprozess findet am Tisch über mehrere Gänge hinweg statt, das Brot wird anschliessend am Tisch in einem Stein gebacken.

### **Inspiziert auf den Feldern Japans**

Die Präfektur Niigata – rund vier Zugstunden nördlich von Tokio – ist ein wahres Juwel und bekannt für die Vielzahl malerischer Reisterrassen. In der Region wird eine der exquisitesten Reissorten Japans angebaut – der Uonuma Koshihikari Reis. Vor allem seiner durchsichtigen Erscheinung und des süssen Geschmacks wegen wird dieser Rundkornreis verehrt. Eine Sorte, die ideal für Gerichte ist, in denen der Geschmack des Reises dominant sein soll – allen voran bei Sushi. Umgeben von Reisfeldern, Wäldern und Bergen, abseits der pulsierenden Grossstädte, steht das Designhotel Satoyama Jujo. Hier serviert die Sterneköchin Keiko Kuwakino den Uonuma Koshihikari Reis zum Hauptgang. Inspiration für die vollständig biologische Küche findet die international bekannte Gastronomin während Streifzügen durch die umliegenden Felder und Wiesen. Von dort wandern handverlesenes Berggemüse wie wilder Farn oder Pestwurzsprossen auf die Teller. 2020 erkochte die ausgebildete Ayurveda-Therapeutin einen Michelin-Stern.

### **Im Herzen der japanischen Küche**

Man nennt sie auch «die Küche der Nation». Gemeint ist die Stadt Osaka. Diese Bezeichnung stammt ursprünglich aus der Edo-Zeit und bezieht sich nicht auf die Qualität des Essens, sondern vielmehr auf den logistischen Standortvorteil. Osaka war als Hafenstadt in der Nähe Kyotos das Zentrum des Reishandels und später auch anderer Lebensmittel. Am Fusse des Ikoma-Gebirges und direkt am Meer gelegen, gedeiht hier eine Vielzahl an hochwertigen, weltweit gesuchten Zutaten, die man in Osaka an jeder Ecke findet. So auch im Restaurant «Kashiwaya Osaka Senriyama», wo Hideaki Matsuo die *Kaiseki*-Kunst perfektioniert. Seit 2010 erkochte der Spitzenkoch durchgängig drei Michelin-Sterne und gehört damit zur absoluten Weltspitze. Im Kern seines kulinarischen Schaffens inspiriert sich auch dieser Meister der Kochkunst am Wechsel der Jahreszeiten. Konsequenter setzt er auf Zutaten aus nachhaltiger Produktion, namentlich auf Fische, die nicht gefährdet sind. Zusammen mit Yoshifumi Sawada, Professor am Aquaculture Research Institute an der Kindai University, setzt der Küchenchef sich dafür ein, die Überfischung der Meere zu stoppen. Die Experten forschen an der Zucht von Aigo, einer pflanzenfressenden Fischart, damit zum einen weniger Wildtiere gefangen werden und zum anderen Zuchtfische nicht mehr mit Pellets aus wilden Fischen gefüttert werden

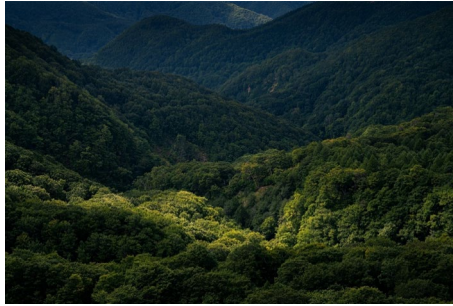
müssen. Wer den Spitzenkoch live erleben möchte, trifft ihn am 30-jährigen Jubiläum des [St. Moritz Gourmet Festival 2024](#) im Engadin. Und wer Osaka – die Gourmetkapitale Japans – entdecken will, der tut dies am besten im Zuge eines Besuchs an der Expo 2025 in Kansai rund um Osaka. Der Countdown läuft – für Foodies und Entdeckungsfreudige: Ab 30. November sind erste Tickets erhältlich.

**Weiterführende Links:**

- Die *Kaiseki*-Küche: [www.japan.travel/kaiseki-ryori](http://www.japan.travel/kaiseki-ryori)
- Der Sternekoch, Yoshihiro Murata: [www.japan.travel/kikunoi](http://www.japan.travel/kikunoi)
- Restaurant Narisawa in Tokio: [www.japan.travel/narisawa](http://www.japan.travel/narisawa)
- Naturparadies Shirakami Sanchi: [www.japan.travel/shirakami-sanchi](http://www.japan.travel/shirakami-sanchi)
- Designhotel Satoyama Jujo: [www.japan.travel/satoyama-jujo](http://www.japan.travel/satoyama-jujo)
- Naturerlebnisse in der Präfektur Niigata: [www.japan.travel/niigata](http://www.japan.travel/niigata)
- Osaka, «die Küche der Nation»: [www.japan.travel/osaka](http://www.japan.travel/osaka)
- Restaurant Kashiwaya in Osaka: [jp-kashiwaya.com](http://jp-kashiwaya.com)
- Expo 2025 in Kansai: [www.expo2025.or.jp](http://www.expo2025.or.jp)



Entsteht am Tisch dank Mikrohefen: das «Brot des Waldes» von Starkoch Yoshihiro Narisawa aus Tokio (Narisawa, © Sergio Coimbra)



Zurück zum Ursprung: Die Sirakami-Kodama-Hefe kommt aus dem Buchenwald der Bergkette Shirakami Sanchi (© Aomori Prefecture)



Ein Leckerbissen: Satoyama Jujo Resort in Niigata (© Design Hotels)



Quelle der Inspiration: Umliegende Felder und Wiesen des Satoyama Jujo Resorts in Niigata (© Design Hotels)



Kreation von Hideaki Matsuo, Inhaber des Restaurants «Kashiwaya» in Osaka (Hideaki Matsuo © St. Moritz Gourmet Festival)



Mysteriöses Naturkunstwerk in der Küstenstadt Kushimoto, dort wo der nachhaltige Fisch gezüchtet wird (Kushimoto © JNTO)

## Über JNTO

Die Japan National Tourism Organization (JNTO) wurde 1964 gegründet, um die Entwicklung des japanischen Tourismus zu fördern. Mit Hauptsitz in Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo ist JNTO im In- und Ausland an einer Vielzahl von Aktivitäten beteiligt. Das Ziel ist, internationale Gäste aus der ganzen Welt zu einer Japanreise zu inspirieren. Weltweit betreibt JNTO 24 Überseebüros.

Weitere Informationen finden Sie unter:

Website: [japan.travel/de](http://japan.travel/de)

Facebook: [@japantourismus](https://www.facebook.com/japantourismus)

Instagram: [@japantourismus](https://www.instagram.com/japantourismus)

YouTube: [@ReisenachJapan](https://www.youtube.com/@ReisenachJapan)

## Medienkontakt

Japanische Fremdenverkehrszentrale

Bettina Krämer

Kaiserstrasse 11

DE-60311 Frankfurt am Main

Tel. +49 (0)69 – 203 54

[bettina\\_kraemer@jnto.go.jp](mailto:bettina_kraemer@jnto.go.jp)

Panta Rhei PR AG

Dr. Reto Wilhelm

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zürich

Tel. +41 (0)44 365 20 20

[jnto@pantarhei.ch](mailto:jnto@pantarhei.ch)