

Проф. д-р Йошико Гото
 Университет Ямагучи
 Япония
 e-mail: goto-y@yamaguchi-u.ac.jp



Проф. Й. Гото специализира в областта на културата на хранене (видове храни, навици на хранене). Правила е подробни изследвания върху хранителната диета в Япония през XIX в., запасването с храна при аборигените в Австралия и др. Понастоящем работи активно по проблемите на културата на хранене при студентите.

2009 – ГОДИНА НА ПРИЯТЕЛСТВО МЕЖДУ БЪЛГАРИЯ И ЯПОНИЯ

ЯПОНСКАТА КУЛТУРА НА ХРАНЕНЕ – ИСТОРИЯ И ОСНОВНИ ХРАНИ*

Япония има площ 378 000 км². Разстоянието между нейните най-северна и най-южна точки е 3500 км, а между най-източната и западна – около 3000 км. По-голямата част от територията на страната попада в умерената зона. Япония е заобиколена от морета и около 70% от територията ѝ са планини. Това географско положение и природна среда са повлияли много за изграждане на специфична и в известен смисъл уникална култура на хранене.

Култура на хранене означава как при местните условия, климат, релеф и пр. се произвеждат хранителни продукти, как те се обработват, кога се хранят хората, какви уреди за приготвяне и сервиране на храната се използват.

В тази статия се прави преглед на историята на Япония по отношение на културата на хранене и по-подробно – на японската диета през 40-те години на XIX в. Отделено е мястото на риболова и снабдяването с риба в Япония, тъй като рибата представлява основният източник на животински протеини в тази страна. Прави се сравнение между хранителния енергиен прием в Япония и България.

История на основните храни в Япония

Преди пренасянето на ориза от континента в Япония основен поминък на хората били ловът и събирането. Този период, наречен Джомон, продължил повече от 10 000 години. Върхът в развитието на това общество се смята времето около преди 4500 г., когато броят на населението се изчислява на около 260 000 души (Кояма, 1984). Ако пресмятанятия са точни, и преди въвеждането на ориза съществувала

ефикасна хранителна система, която поддържала сравнително голям брой население. Предполага се, че основна храна били дивите растения като кестен, конски кестен, орехи, шишарки и др.

След периода Яйои (ок. V в. пр.н.е. – III в. н.е.) оризът измества ядките от дивите растения като нова ефикасна храна. Той е въведен най-напред на остров Кюсю през периода на късния Джомон, след което методите за отглеждането му в специално подготвени оризови полета се разпространяват и на Хоншу, главният остров на Япония. Постепенно тази система на производство и потребление на ориз става основна в живота на японците. Предполага се, че периодът Яйои е все още време на по-разнообразна хранителна система, докато оризът се налага като основна храна през периода Кофун (в края на III в.).

С утвърждаването на ориза като основна храна в Япония той се превръща и в основна единица за ценност в японската икономика. От VIII в. до средата на XIX в. богатството на дадена административна (географска) единица (наричани „страна“ или „хан“) се представяло с нейния капацитет да произвежда ориз.

След периода Хейан (IX в.) в социалната икономика настъпват промени. Тъй като оризът имал вече висока пазарна стойност, фермерът изкарвал продукцията си на пазара, а задоволявал домашните нужди от храна с други зърнени култури. Тенденцията е тясно свързана със създаването на едно положение, при което ориз консумирали тези, които на практика не го произвеждали, а самите производители и тези, от по-ниските нива на социалната стълбица не могли да си го позволят. Така се увеличавало производството на просо, което е съпроводено и

* Статията е написана специално за сп. „География ‘21“

от земеделски иновации. Като резултат общото производство на зърнени храни, включително и на ориз, се увеличава много. Овесът, особено някои негови сортове, и ечемикът – заемат важно място между основните храни. Може да се обобщи, че в този период японската хранителна система се базира на две основни храни – ориз и просо.

По средата на Едо периода (1603–1868 г.) някои райони в Западна Япония приемат частично сладките картофи като основна храна. Продуктивността на сладките картофи е много висока, но обемът на продукцията е много голям, неудобни са за транспорт, лесно се развалят и е по-трудно да се съхраняват в сравнение със зърнените храни. Сладките картофи се събират през есента и имат ограничено разпространение. Поради това се смята, че районите, където сладките картофи стават основна храна, не са много. Но тяхното използване като основна храна има една особеност, която повлиява силно върху цялостния начин на хранене в тези райони: сладките картофи имат един важен хранителен дефект – липса на протеини и хората, живеещи в тези райони, трябва да ядат много повече риба, за да си ги набавят.

Риболовът е изключително стар поминък в Япония, но до епохата Едо технологиите за прилагането му са по-прости. След въвеждането на сладките картофи през XV и XVI в. технологиите за риболов преживяват голямо развитие в крайморските области на Западна Япония – един процес, който продължава през целия Едо-период.

През втората половина на XIX в. в Япония започва процес на индустриализация, обмен на стоки и услуги между различните райони. Това довежда до много по-голямо разнообразяване на основните храни.

Японската хранителна диета в средата на XIX в.

Хранителната диета в префектура Ямагучи в средата на XIX в. беше реконструирана на базата на данни, регистрирани в „Вочо Фодо Чушин-ан“. Това е една книга – географско описание на местната история на Чошу-хан (старото име на префектура Ямагучи), съставена през 1840 г. На практика това е краят на периода Едо, когато страната е била затворена политически и икономически. Префектура Ямагучи се намира в западната част на остров Хоншу. В тази книга са описани имената на населените места, домакинствата, населението, географските особености, нивите, производството, храмовете и религиозните обекти, историческите места и пр. Цел на едно от нашите изследвания бе да се реконструира информацията за храните и хранителните навици на базата на анализа на тази книга, която всъщност представлява един много богат историко-географски регистър.

Едо-периодът продължава 260 години и хранителните диети в неговите рамки варират много в зависи-

мост от годините, сезоните, районите и социалния статус на хората. Затова ние се опитахме да изведем информация, отнасяща се до средния японец през периода около 1840 г. в района Чошу.

Първо, в рамките на описанията бяха отделени видовете храни и материали, идентифицирани и подредени в база данни за храните. След това беше изчислено общото количество на производство на всеки от типовете основни храни. Беше изчислено индивидуалното количество храна на глава от населението за един ден, като общата продукция беше разделена на броя на населението по това време (523 000 д.), след това разделено на броя на дните в годината. Така полученото индивидуално хранително снабдяване за този период беше сравнено със съвременните „Таблиците на стандартите за хранителен състав за японските граждани“ (трето издание).

Дневното хранително снабдяване на един индивид може да се обобщи в таблица 1. Главните зърнени култури в средата на XIX в. били оризът и житото, при това още по онова време се практикувало производство с първа и втора култура. Сладките картофи били в картофената група, соята в бобово-културната група, дайконът (японската ряпа), кабуто (ряпата), патладжанът оформят групата на зеленчуците, а каки (райската ябълка) – групата на плодовете. Рибите и мидите представляват 12,5 г, а месото и птиците – 3,7 г. С други думи, японската диета е била съставена от ориз, соя, зеленчуци и плодове. Тя е сравнена с приема на храни през 2004 г. (табл. 1). Резултатите показват, че през XIX в. изх-

Таблица 1.

Японската диета (в г) през 1840 г. (Goto, 1990) и през 2004 г.

(National health and nutritional survey in 2004, Ministry of Health, Labour and Welfare, 2006)

Table 1.

Japanese diet in the 1840s.

(Reconstruction of Bo-cho-Fodo Chushin-an)

Хранителна група	1984 г.	2004 г.
Зърнени	465.1	449,5
Само ориз	298.8	343,0
Картофи	71.9	60,5
Бобови храни	22.6	61,5
Семена и ядки	0.6	2,1
Зеленчуци	179.5	253,8
Плодове	8.1	119,2
Гъби	0.2	15,0
Водорасли	1.0	12,9
Риби и миди	12.5	82,6
Месо и птици	3.7	77,9
Яйца	0.1	34,4

ранването на японца е в голяма зависимост от ориза и просото, а приемът на животински протеини и липиди е в много малки количества. Това е една типична японска диета.

Исторически промени

От периода Яйои японците ядат ориз (или заместители го зърнени храни) като основна храна и сравнително малки количества допълнителни храни като соя, зеленчуци и риба. Следователно, те приемат най-голямата част от хранителните вещества чрез основните храни. С навлизането на сладките картофи японската диета се променя и тя става по-разнообразна.

Енергията под формата на въглехидрати и липиди се доставяла предимно от ориза, използван като основна храна. Традиционно японците не са имали в миналото практиката да ядат месо, яйца и мляко, но днес ги консумират масово. Голяма част от хранителните продукти, включително рибата, се внасят в Япония.

Таблица 2 сравнява консумацията на риба и месо през 2005 г. в България и в Япония. За разлика от българите, японците ядат голямо количество риба, при това тя е много разнообразна. Понастоящем консумацията на риба в света се увеличава и суши и сашими се превръщат в много търсени храни. В същото време в самата Япония консумацията на ориз и риба намалява, за сметка на месото и тестените изделия и това може да се отбележи като един от най-големите проблеми на японската диета днес.

Японската традиция в храненето

Япония е страната с най-голяма средна продължителност на живота в света и като една от причините за това се посочва здравословната храна. Хранителните продукти като ориз, зеленчуци, бобови растения, морски дарове са много характерни за японското хранене.

Вкусът обикновено се изразява чрез категории като сладко, солено, кисело, люто. Японците обаче имат още един вид определение за вкус, наречен „умами“ – специфичен вкус, като думата има значение и на „вкусно“. Това на практика е вкусът на специфична билка. За придаване на вкус в Япония се използват захар и мирин (сладко-кисело саке) като подсладители, сол, соев сос, мисо (традиционна японска соева каша) като осоляващи, оризов оцет и цитрусови плодове за придаване на кисел вкус и билки за подкитяване. Също към продуктите, придаващи чисто японски вкус, се причисляват конбу (сухо водорасло), суха риба тон, изсушени и сварени сардини, сухи гъби шиитаке.

Обикновената японска храна включва сварен

Таблица 2.

Консумация на месо и риба през 2005 г. – сравнение между Япония и България (в г средно на глава от населението за 1 ден)

Table 2.

Consumption of food during 2005 (g/per capita/per day) Comparison between Bulgaria and Japan

Основни храни	България	Япония
Риба и морски животни		
Главоноги	0.05	17.25
Ракообразни	0.07	22.92
Дънни риби	0.73	24.62
Пресноводни риби	2.22	14.20
Големи океански риби	8.50	50.40
Морски риби - други	0.65	20.15
Мекотели (без главоноги)	0.25	28.38
Общо	12.47	177.92
Месо		
Телешко	15.30	17.73
Пилешко	31.46	40.61
Гъше, токаче	2.04	0.17
Конско	0.01	0.34
Камилско, дивеч и др.	0.00	0.16
Свинско	39.73	35.49
Заешко	0.00	0.01
Агнешко и ярешко	11.28	0.74
Пуешко	8.42	0.03
Общо	108.24	95.28

ориз, супа (с мисо или бистра супа), основно ястие и няколко допълнителни неща за ядене в малки количества. Те присъстват винаги на масата и се сервират заедно. Само при специални церемонии блюдата се сервират едно след друго. Мисо-супата – традиционна супа, приготвена със соева паста, характерни водорасли и вариации от други добавки – е традиционна и задължителна в закуската на всяко японско семейство. Японците използват клечки като прибори за хранене, а когато ядат супа, поднасят купичката до устата си и пият от нея, помагайки си с клечките.

В Япония особено голямо внимание се обръща на съдовете за сервиране. Те са направени от различни материали: японска керамика в различни стилове, порцелан, стъкло и пр. Обикновено съдовете са украсени в различни шарки и са с различни цветове. Но предпочитани са земните цветове, без натрапване на крещящи тонове. Обикновено чиниите



Фиг. 1. Меню, включващо блюдо с китово месо, ориз, мисо-супа, сашими от вид китово месо, татута-аге (китово месо, мариновано в соев сос и пържено), чаван-муши (яйчен крем, сварен на пара в купичка), цукуда-ни (китово месо, сварено в соев сос и захар).

Fig. 1. Menu, including a dish with whale meat, rice, miso-soup, sashimi from a kind of whale-meat, tatuta-age (whale meat, marinated in soy-souse and fried), chavan-mushi (egg cream, steamed in a cup), tsukuda-ni (whale meat, boiled in soy-souse and sugar).

са много малки и фини, винаги се търси хармония между приборите и самата храна като форми, цвят, начин на подреждане. Не само официалните готвачи в ресторантите, а и обикновените домакини винаги украсяват ястията чрез подреждане на цветовете и добавяне на малки акценти, които напомнят за сезона. За японца се казва, че „яде не с устата, а с очите си“. Красотата на трапезата е от изключителна важност в японската култура на хранене.

При японския начин на готвене се придава голямо значение на рязането, поради което има много различни видове ножове: за рязане на тънки резенчета от риба – сашими, специални ножове за рязане на зеленчуци и рибни филета и много др.

Блюда с риба

Сезоните са от особено значение в цялата японска култура и особено в кулинарната. „Джун“ означава добър сезон, подходящ сезон, когато съответните зеленчуци, плодове и риби са най-вкусни, най-широко разпространени и богати на хранителни вещества. В зависимост от сезоните, вкусът на различните видове риба се променя. Например, пролетта е сезонът на туната, видовете скумрии, платиката, късовратия рак и др. Рибата тон, конската скумрия, летящата риба, морският костур се ядат през лятото. През есента най-вкусни се смятат скумрията, тихоокеанската риба саури, съомгата. Зимни риби са жълто-опашатата риба, фугу (характерна за някои части на Япония риба, която може да бъде отровна, ако не се приготви по специален начин), морският дявол, рибата-коршка.

1. Сурова риба, нарязана на много тънки парченца (сашими)

Понякога хората си мислят, че да се нареже рибата на много тънки парченца и да се поднесе сурова е лесен способ за готвене, но трябва да се има

предвид, че начинът на рязане има голямо влияние върху вкуса. Парченцата трябва да се оформят много красиво. Рибата фугу, например, се сервира толкова тънко нарязана, че ветрилообразно подредените като люспи малки парченца изглеждат прозрачни.

2. Риба на грил

Японските храни, подложени на печене носят общото наименование „якимоно“ (печено), но трябва да се отбележи, че готвенето на фурна не е популярно. Най-често става въпрос за печене на грил – много популярен начин за готвене на риба. Готвачът поставя рибата на специална скара, или пък я подрежда на шишчета, като винаги внимава парченцата да имат красива форма. При този вид готвене рибата се подлага на термична обработка при висока температура. В много японски къщи няма фурна в европейския смисъл. Едва напоследък много модели на микровълновите печки се комбинират и с фурни, но много домакини нямат навика да ги използват, защото блюда, които се готвят, не изискват фурна.



Фиг. 2. Сашими (сервирано върху листо от райска ябълка)

Fig. 2. Sashimi (served on a leaf of persimmon)



Фиг. 3. Риба Аю (сладка риба) приготвена на грил със сол (рибата е прегъната, за да се запази формата)
Fig. 3. Ayu fish, grilled with salt (the fish is folded to preserve the form)

3. Варена риба

Начините на варене на рибата варират в различните райони на Япония. В Западна Япония оригиналният вкус на варената риба се постига с много соев сос и се добавя силен вкус на „умами“ и „даши“ – съставки от сушена риба. При варенето на рибата, както и при нейното печене на скара, голямо значение имат и размерът на съда, редът на добавяне на подправките, както и силата на огъня.

4. Риба, обработена на пара

Обработката на пара е един чудесен метод за готвене, при който се запазва формата на продуктите, както и хранителните вещества, като същевременно се постига оригинален вкус. При този вид обработка е много важно рибата да бъде прясна. Добавя



Фиг. 4. Сухи японски сладкиши
Fig. 4. Dry Japanese sweets



Фиг. 5. Лънч-бокс (кутия с обяд, приготвен за хранене на работното място, в училище или по време на пътуване – малко по-богат от обикновено)

Fig. 5. Lunch-box (a box with food, put up for eating lunch at work, school or during traveling – a little more rich than usual)

се саке и сол, за да се постигне по-мек вкус и да се тушира миризмата на риба. Има вариации в начините на обработка на пара при различните видове риба. Например, за платиката капакът на съда трябва да бъде затворен плътно, а рибата, положена на дъното, трябва да бъде цяла.

5. Пържена риба

Има три вида готвене чрез пържене: с растителна мазнина, паниране с брашно или нишесте, и пържене с масло. Температурата на обработката е обикновено 170–180°C. За да се поддържа температурата, се използва много мазнина, както и дълбок, тежък съд.

Панирането на риба и зеленчуци е много популярен начин за готвене в Япония. Популярното име на така панирани продукти носи общото наименование „темпура“.

6. Обработена и консервирана риба

Японците също готвят и ядат много риба, обработена и консервирана по различни методи. Камабоку представлява рибна паста, обработена на пара. Чикун е рибна паста, пресована на парчета с формата на бамбук. Рибна паста, изпържена като питки, се нарича сатсумааге. Консумира се и много сурово-сушена риба. Например, конската скумрия се разпаря, изчиства и се суши, подправена с мирин.

* * *

Естествено, в една статия не могат да се обхванат всички особености на японската култура на хранене. Но в нашия все повече отварящ се свят знанието за особеностите на различните култури, включително кулинарната, придобиват нарастваща важност за разбирателството между хората и

народите. С обявяването на **Годината на японско-българската дружба (2009)** се надяваме, че българите ще имат повече възможности да се запознаят с японската култура на хранене, а японците – с българската.

Литература

Goto, Y. Food and Nutrition in Choshu-Han in 1840s – Through the Analysis of "Bocho Fodo Chusin-An (на яп. ез.) Journal of Home Economics of Japan, Vol. 41, 12, 1990, 1169–1178.

Kido Sh., H. Ikeda. Cookery Science (на яп. ез.) Kagakudojin, 2003.

Koyama, Sh. Jomon Period (на яп. ез.), Chuou Kouronsha, 1984.

Koyama, Sh., Y. Goto. History of Staple Food in Japan (на яп. ез.), "Collection of essays Food Culture in East Asia", Heibonsha, 1985.

Ingredients in seasons. (в 4 тома, на яп. ез.) Kodansha, 2004.

The Japanese food culture: history and main foods

Prof. **Yoshiko Goto**, PhD
Yamaguchi University, Japan

Summary

This paper discusses the food culture in Japan. Detailed research has been carried out to reconstruct the Japanese diet in the period of 1840s, from a database registered in Bocho Fodo Chushinn-an at that time. Comparison has been made about the Japanese diet back in history and today. Some specific features of Japanese food culture have been outlined, in relation to the natural environment and national development. A comparison has been made between the food energy consumption in Japan and Bulgaria.

Превод: доц. д-р **Д. Михова**