

ANGELINA PALUSTIAN

MANGA

KOCHBUCH BENTŌ



JAPANISCHE
LUNCHBOXEN
LEICHT
GEMACHT

avBUCH

ILLUSTRATIONEN VON MARIAM TAHERPOUR

Stäbchens legt. Bewege den Zeige- und Mittelfinger. Dadurch bewegt sich nur das obere Stäbchen, sodass die Leckereien zwischen den beiden Stäbchen eingeklemmt und zum Mund geführt werden können.

WAS IST EIN BENTŌ?

Ein Bentō ist die japanische Version einer Lunchbox. Bentō werden in Japan alltäglich in die Schule, ins Büro, in die Uni oder auf Ausflüge mitgenommen. Egal ob mit Liebe selbst zubereitet, im Supermarkt oder am Bahnhof gekauft – die Lunchboxen sind reichhaltig und verschieden gefüllt. Zudem gibt es viele Möglichkeiten, sie mit kleinen Tricks und Zubehör hübsch zu verzieren. So kann jeder seine ganz eigene Box mit Leckereien kreieren und gestalten.

Die Besonderheit bei Bentō ist, dass sie sich optimal zur Resteverwertung eignen. So können z. B. Nudeln zu einem Salat, Ananas und Thunfisch (die z. B. von der Pizzaerstellung übrig geblieben sind) für ein süß-saures Bentō und Kartoffeln für Korokke benutzt werden.

WIE KANN ICH DIESES BUCH BENUTZEN?

In diesem Buch gibt es einige Hilfskästen, die einen schnellen Überblick verschaffen sollen.

VORABEND

Dieser Hilfskasten gibt an, dass die Gerichte schon problemlos am Vorabend zubereitet werden können. Dadurch wird am nächsten Morgen viel Zeit gespart.

HOT

An immer mehr Arbeitsstellen, Unis und Schulen gibt es Mikrowellengeräte. Das Symbol HOT zeigt an, dass diese Bentō sich auch für das Aufwärmen in der Mikrowelle eignen. Bitte darauf achten, dass die Box und das Zubehör (Picks, Schälchen) mikrowellengeeignet sind. Die meisten Boxen sind ohne Deckel für die Mikrowelle geeignet. Sehen könnt ihr das z. B. an so einem Zeichen auf der Verpackung:



COOL

Immer, wenn der Kasten COOL zum Einsatz kommt, bedeutet das, dass in dem Bentō Speisen mit dabei sind, die eine kühle Umgebungstemperatur schätzen, um frisch zu bleiben. An warmen und heißen Tagen bietet es sich an, diese Speisen in einer kleinen Kühltasche mitzunehmen.

Dazu

Dieser Kasten gibt an, welche zusätzlichen Speisen für das Bentō benutzt wurden. Oftmals gibt es viele kleine Leckereien schon fertig im Supermarkt zu kaufen. Der Kasten gibt also eine Hilfestellung und Ideensammlung mit welchen Lebensmitteln das Bentō noch aufgepeppt werden kann.

DA BEIM BENTŌ OFT MIT KLEINEN FLEISCHMENGEN GEARBEITET WIRD, LOHNT ES SICH, AUCH NUR KLEINE MENGEN AN DER FRISCHE-THEKE IM SUPERMARKT ODER BEIM METZGER ZU KAUFEN.



BENTŌ-BOXEN

DIE BOX

Abgesehen von dem Essen ist die Box die Grundlage für jedes Bentō. Es gibt sie in vielen verschiedenen Farben, Formen und Ausführungen. Am Anfang eignen sich normale Brotdosen. (Tipp: In vielen Kinderabteilungen findet man oft auch niedliche Boxen.) Mehrstöckige japanische Bentō-Boxen eignen sich sehr gut, um verschiedene Gerichte voneinander zu trennen.



Einlagige Brotdose

Diese Art von Brotdosen sind besonders für Anfänger geeignet. Man muss sich noch keine Gedanken über eine zweite Ebene machen.



Zweistöckige Bentō-Box

Günstige zweistöckige Bentō-Boxen sind der erste Schritt, um sich mit zwei Ebenen zu beschäftigen. Oft enthalten sie noch ein Paar Stäbchen im Deckel. Das Plastik ist nicht sehr dick und diese Boxen eignen sich nicht wirklich für den Geschirrspüler.



Zweistöckige hochwertige Bentō-Box

Etwas hochwertigere Bentō-Boxen mit zwei Lagen zeichnen sich durch eine dickere Plastikwand und eine bessere Verarbeitung aus. Die Deckel schließen besser und diese Boxen können gut im Geschirrspüler gereinigt werden.